ادرس بذكاء وليس بجهد

كيفن بول، حاصل على الماجستير

- أيقظ العبقري الكامن بداخلك
- تعلم كيف تتعلم
- ضاعف من سعة ذاكرتك ١٠٠ مرة
- نشط بطاريات عقلك

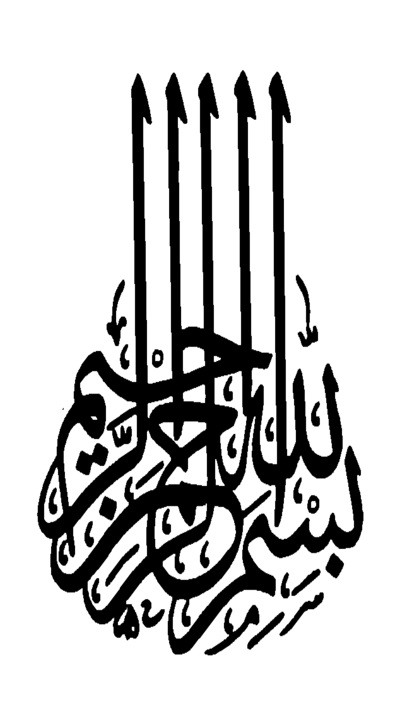
مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... ليست مجرد مكتبة ... not just a Book store

ادرس

بذكاء

وليس

بجهد


بسم الله الرحمن الرحيم

ادرس بذكاء وليس بجهد

كيفن بول، حاصل على الماجستير

✓ أيقظ العبقري الكامن بداخلك

✓ تعلم كيف تتعلم

✓ ضاعف من سعة ذاكرتك ١٠٠ مرة

✓ نشط بطاريات عقلك





المركز الرئيسي (المملكة العربية السعودية)
ص.ب ٣١٩٦ — تليفون ٤٦٢٦٠٠٠ ١ ٩٦٦+
الرياض ١١٤٧١ — فاكس ٤٦٥٦٣٦٣ ١ ٩٦٦+

المعارض: الرياض (المملكة العربية السعودية)
شارع العليا — تليفون ٤٦٢٦٠٠٠ ١ ٩٦٦+
شارع الأحساء — تليفون ٤٧٧٣١٤٠ ١ ٩٦٦+
الحياة مول — تليفون ٢٠٥٧٠١٠ ١ ٩٦٦+
طريق الملك عبد الله (حي الحمرا) — تليفون ٢٧٨٨٤١١ ١ ٩٦٦+
الدائري الشمالي (مخرج ٥/٦) — تليفون ٢٧٥٤٧١٠ ١ ٩٦٦+

القصيم (المملكة العربية السعودية)
شارع عثمان بن عفان — تليفون ٣٨١٠٠٢٦ ٦ ٩٦٦+

الخُبر (المملكة العربية السعودية)
شارع الكورنيش — تليفون ٨٩٤٣٣١١ ٣ ٩٦٦+
مجمع الراشد — تليفون ٨٩٨٢٤٩١ ٣ ٩٦٦+

الدمّام (المملكة العربية السعودية)
الشارع الأول — تليفون ٨٠٩٠٤٤١ ٣ ٩٦٦+

الأحساء (المملكة العربية السعودية)
المبرز طريق الظهران — تليفون ٥٣١١٥٠١ ٣ ٩٦٦+
الجبيل. الجبيل الصناعية — تليفون ٣٤٠١٥٥٥ ٣ ٩٦٦+

جدة (المملكة العربية السعودية)
شارع صاري — تليفون ٦٨٢٧٦٦٦ ٢ ٩٦٦+
شارع فلسطين — تليفون ٦٧٣٢٧٢٧ ٢ ٩٦٦+
شارع التحلية — تليفون ٦٧١١١٦٧ ٢ ٩٦٦+
شارع الأمير سلطان — تليفون ٤٢٠٢٠٥٠ ٢ ٩٦٦+
شارع عبدالله السليمان (جامعة بلازا) — تليفون ٦٨٧٢٧٤٣ ٢ ٩٦٦+

مكة المكرّمة (المملكة العربية السعودية)
أسواق الحجاز — تليفون ٥٦٠٦١١٦ ٢ ٩٦٦+

المدينة المنوّرة (المملكة العربية السعودية)
جوار مسجد القبلتين — تليفون ٨٤٦٦٧٦١ ٤ ٩٦٦+

الدوحة (دولة قطر)
طريق سلوى. تقاطع رمادا — تليفون ٤٤٤٠٢١٢ ٩٧٤+

أبو ظبي (الإمارات العربية المتحدة)
مركز الميناء — تليفون ٦٧٣٣٩٩٩ ٢ ٩٧١+

الكويت (دولة الكويت)
حولي. شارع تونس — تليفون ٢٦١٠١١١ ٩٦٥+
الشويخ. شارع الجهراء (البيبسي) — تليفون ٤٩٢٨٢٣٤ ٩٦٥+

موقعنا على الإنترنت www.jarirbookstore.com
للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلاتنا على :
jbpublications@jarirbookstore.com

إعادة طبع الطبعة الرابعة ٢٠٠٨ م

Study Smarter, Not Harder

Kevin Paul, M.A.





المحتويات

أهديه لوالديّ، دورين وكليف بول. فجملة "أنا أحب أن أتعلم"
تلك الهبة الرائعة هي منهم وأنا أحملها معي دائماً.

وكذلك أهدي كتابي هذا لكل الطلاب من كل الأعمار الراغبين في أن يكونوا أفضل
متعلمين بقدر إمكانهم؛ وإلى الآباء الذين يرغبون في منح تلك الهبة لأبنائهم.

شكر وتقدير

يحتوي هذا الكتاب على العديد من أفكاري الخاصة وتفسيراتي لأفكار الآخرين. ومع ذلك، لم يكن يتسنى لي أن تكون لدي أفكار وتفسيرات خاصة بي لولا الفرص التي أتيحت لي في بداية عملي، ولولا عمل الباحثين الملهمين والكُتاب العاملين في مجال التعلم ومهارات الاستذكار.

وأود أن أتقدم بالشكر إلي د. هوراس بيتش للمبادرة الجريئة التي قام بها عندما قام بتوظيفي كمدرس حديث الخبرة لمهارات التعلم والدراسة. كذلك أقدم امتناني إلى د. جو بارسون وشيرلي هاندرسون لكونهما الناصحين وزملاء لي في إدارة مهارات التعلم بقسم الخدمات الاستشارية بجامعة فيكتوريا.

يوجد العديد من الكتب الرائعة والتي كانت، على مدى السنوات، الأساس لوجهة نظري ورأيي الشخصي فيما يتعلق بمهارات التعلم. وكان أفضل تلك الكتب ما كان من تأليف الكُتاب وولتر بووك، وهاوارد جاردنر، وكولين روز، وتوني بوزان. وأنصح بقراءة تلك الكتب مثلما أنصح بقراءة كتابي هذا.

كذلك زودتني كارين بول ببصيرتها النافذة مستغلة كونها مدرسة بالمدارس الثانوية ومعلمة بالجامعة. أتوجه لها أيضاً بالشكر لصبرها معي أثناء تجميع مادة هذا الكتاب.

وبمناسبة الحديث عن الصبر...

تستحق روث ويلسون ميدالية استحقاق وجدارة لتفهمها وصبرها حيث كانت تصلها المادة المكتوبة لهذا الكتاب على أجزاء عديدة. وكانت حرفيتها الفائقة، وموهبتها، وقسم التحرير التابع لها، هو ما أخرج هذا الكتاب بمستوى أعلى بكثير مما يمكنني أنا نفسي أن أقوم به.

وعلى الرغم من اليقظة البالغة للمحررين (والتي تدهشني بشكل دائم لمستوى دقة ملاحقتهم ومتابعتهم للتفاصيل الدقيقة في عملية التحرير)، فأى أخطاء قد تجدها يجب أن تُعزى إلي أنا وحدي.

الجزء ١

مقدمـــة

المعرفة هى عين
الرغبة ويمكن
أن تصبح الربان
المرشد للروح.

ويل ديورانت

١. ثورة المعرفة

هل تعلم أن **معدل** ظهور المعلومات الجديدة **يتضاعف** كل ستة أشهر؟ هل تعلم أن **معظم** ما تتعلمه اليوم سيصبح معلومات **عتيقة** خلال عامين فقط؟

هل أنت **قلق** بخصوص كيفية متابعتك للتطورات والتغيرات الجديدة؟ هل تربكك ثورة المعلومات في **المدرسة؟** في **العمل؟** أو **المنزل؟** هل تسبب لك الشعور بالقلق؟

هل تشعر أنك

مضغوط؟

مرتبك؟

إن الفضاء متسع، متسع حقاً، أنت فقط لا يمكنك أن تصدق مدى اتساعه وضخامته، أقصد أنك قد تعتقد أنه طريق طويل وكبير مثل علم الكيمياء، ولكن كل هذا هو مجرد شيء تافه مقارنة بحجم الفضاء الحقيقي.

دوجلاس آدامز

تحل بالثقة بالنفس والشجاعة! الحل لجميع مشاكلك وشعورك بالقلق أقرب مما يمكنك أن تتصور. الحل يقع بالفعل بين أذنيك.

أنت تمتلك بالفعل المحرك الذي تحتاجه -عقلك- لتتكيف وتنجح في العالم الذي فيه يجب عليك الاستمرار في تعلم أشياء جديدة. كل ما تحتاجه هو الأدوات والوسائل لتشغيل المحرك بقدر من الفعالية والكفاءة أعلى مما هو عليه الآن.

ترى كم يبلغ اتساع مجال التحسن والتطوير الذي تمتلكه ويمكنك تحقيقه؟ فكر فيها على هذا النحو فقط. فقوة عقلك وقدرتك على التعلم تشبه الفضاء. فما تستخدمه منها فعلياً هو مجرد شيء لا يذكر مقارنة بقدراتك الحقيقية. وتلك القدرات الكامنة غير المستغلة أشبه في اتساعها بالفضاء الذي لم يتم سبر أغواره بعد.

فمهما كان مستوى قدرتك الحالي على التعلم أو ما يمكنك تحقيقه، **يمكنك أن تحقق الأفضل!**

- إذا كنت تفشل في اجتياز الاختبارات، فستنجح في هذا.
- إذا كنت تنجح فيها، يمكن أن تحصل على درجة جيد جداً.
- إذا كنت تحصل على درجة جيد جداً، فبإمكانك أن تحقق الامتياز.
- إذا كنت تحصل على الامتياز، فمازال بإمكانك تحقيق ما هو أفضل من هذا!

ما الذي يتطلبه الأمر لتبدأ خطواتك في طريق تحقيق التفوق التحصيلي الذي تبشر به قدراتك الكامنة على التعلم؟ يتطلب هذا الأمر ثلاثة أشياء:

(أ) رغبتك أنت في أن تصبح متعلماً أفضل. وانتقاء كتاب مثل هذا الذي بين يديك يعتبر البداية. فهذا يدل على أنك تريد توسيع آفاقك.

(ب) أن تؤمن بنفسك وقدراتك. فسمو وارتفاع التقدير الذاتي هو مكون أساسي للنجاح في أي نشاط تقوم به، وينطبق هذا بشكل خاص على الدراسة والتعلم. ويعرض الفصلان ١، ٢ بعض الأساسيات لتقدير قدرتك على التعلم بشكل جديد تماماً. الهدف من تلك الأساسيات إثبات أن قدرتك على الاكتساب والتعلم في أي مجال هي أمر ليس ببعيد. وفي الفصول ٤، ٥، ٦ ستعرف كيف يمكنك أن تبني وتعزز إيمانك بذاتك وتنشطه في كل جلسة دراسية تحضرها.

(ج) اكتشف صندوق أدوات سحرياً غير محدود. إن تواجد الرغبة والتقدير المرتفع للذات من الأمور الجيدة حقاً، ولكنهما بلا فائدة بدون وجود بعض الوسائل لبناء تلك الأساسات والتدرب على استغلالها. فالبيت يكون راسخاً وقوياً بقدر قوة أساساته، ولكن لا يمكنك أن تحيا أو تعيش فوق الأساسات فقط. لابد لك من أن تبني فوقها. والفصول في الجزء ٣ ستعرفك كيف يمكنك أن تنمي أدوات ووسائل التعلم التي سوف تعلي البناء فوق أساساتك.



والآن الأمر يعود إليك في أن تقوم بالخطوة التالية: خطوة تأخذك بعيداً عن ذلك القلق الذي يحدوك بخصوص عملك المدرسي وثورة المعلومات في العالم، خطوة تجاه تنمية العقل الذي يمكنه أن يتعامل مع كل هذا بسلاسة واستمتاع لباقي عمرك.

تذكر كلمات توماس إديسون إذا صعب عليك المضي قدماً في أمر ما:
"إن العديد من الفاشلين في هذا العالم هم هؤلاء الأشخاص الذين لم يدركوا مدى قربهم من النجاح لحظة استسلامهم للفشل".

العبقرية...
لا تزيد كثيراً عن
القدرة على إدراك
الأشياء بطريقة غير
مألوفة.

ويليام جيمس



٢. يمكنك أن تتعلم أي شيء

تهانينا على اتخاذك للخطوة الأولى على طريق التفوق والإتقان مدى الحياة.

إتقان ماذا؟ يمكنك أن تتفوق وتتقن أي شيء تريد أن تتعلمه. سواء كان دبلوم المدرسة العليا، أو برنامجاً دراسياً في كليتك، أو درجة علمية في مقرر تعليمي في الجامعة، أو ندوة تدريب في فن المبيعات، أو اختباراً احترافياً للحصول على ترخيص بمزاولة مهنة ما، لا يوجد حدود للتفوق. يمكن أن تتعلم أي شيء ترغبه إذا حررت العبقري بداخلك من قيوده. فستفاجئك الإمكانيات والقدرات الكامنة بك بشكل غير عادي.

أ. أنت شخص عبقري

نعم، ما قرأته صحيح تماماً. الجملة تقول إنك عبقري!

هذا الكتاب يتعلق بكيفية إخراج العبقري بداخلك. هذا صحيح! أنت تمتلك القدرة على التعلم وتحقيق نتائج دراسية على مستوى العباقرة.

هذا ليس مبالغة. هناك وسائل للدراسة والتعلم مرهقة وشاقة وعديمة الفائدة لأقصى حد، وتخرج من اتباعها بنتائج أسوأ مما كنت عليه من قبل. قد يكون لديك بعض الخبرة الشخصية عن هذا النوع من "التعليم".

على النقيض من هذا، هناك وسائل وأنماط للتعلم لا تساعدك فقط أن تكون حسن الاطلاع، ولكنها أيضاً تزيد من ذكائك. هل يبدو هذا مستحيلاً؟ أليس مستوى الذكاء محدداً مسبقاً عندما ولدت ولا يوجد ما يمكن فعله حيال تغييره؟

فكّر في هذا الأمر. فالأبحاث تظهر أن قضاء العديد من الساعات بلا نشاط أمام التليفزيون يقلل بالفعل من نسبة الذكاء. وإذا كانت نسبة الذكاء يمكن أن تتغير إلى الاتجاه السلبي، إذاً فمن المؤكد أنها تستطيع التحرك في الاتجاه الإيجابي أيضاً.

صدق أو لا تصدق، أنت بالفعل متعلم كفء بشكل لا يمكنك تصديقه. فاكتساب اللغات والمشي يعتبران من أكثر الأنشطة المعقدة التي يقوم بها الإنسان. ولم يتم بعد اختراع جهاز كمبيوتر له القدرة الكافية لاصطناع تلك الإنجازات البشرية الأساسية. فالأمر يتطلب قدرات تعليمية معقدة للغاية لتحقيق القدرة على المشي واكتساب اللغات. كما أثبتت الأبحاث أن حتى قيادة السيارة تتطلب قدرة عقلية أكثر مما تتطلبه توجيه المركبة القمرية التي هبطت على القمر.

ولكي تلقي نظرة عامة فقط على مدى كونك بالفعل متلقياً ومتعلماً جيداً، قم بعمل التمرين التالي. قم بتدوين كل الأشياء التي تعلمتها طوال حياتك وليس لها علاقة بما تعلمته في الفصول الدراسية الرسمية في مدرستك. فيما يلي قائمة يمكنك أن تبدأ بها؛ قد ينطبق عليك بعضها أو كلها:

- المشي والجري.
- التحدث؛ على الأقل لغة واحدة
- ركوب الدراجة
- قيادة السيارة
- السباحة
- وصف الاتجاهات
- زراعة الحديقة
- دهان منزلك
- كي الملابس
- مجالسة الأطفال
- بناء نماذج الطائرات
- صنع الخبز



قم بوضع القائمة الخاصة بك. وستظهر لك كم أصبحت بارعاً كمتعلم مبتدئ بدون أن تحاول هذا بالفعل. تخيل ما يمكنك إنجازه إذا عملت على تحقيق هذا بالتوجه السليم.

سيعرض لك الفصل ٣ نظرة عامة بسيطة لطريقة عمل عقلك و"ذكائك". سترى كم هو من الطبيعي أن تجعل عقلك يعمل بمستوى عقل العباقرة. فالإنسان عادة ما يبدأ في استغلال فقط ٢-١٠٪ من قدرات عقله للتفكير ذي المستوى العالي. تخيل ما يمكن أن تكون قادراً عليه إذا تعلمت كيف يمكنك الوصول لبقية إمكانياتك الكامنة. حتى إذا تعلمت كيف يمكنك تفعيل

جزء صغير فقط من مخزونك الاحتياطي غير المستغل، فسيمكنك تحقيق إنجازات كنت تحلم بها فقط من قبل.

فتلك الخاصية التي نعتبرها نحن "عبقرية" ليست بعيدة المنال عن قدراتك الحالية. ففي الواقع، إن الوصول لمستوى التفكير العبقري هو مجرد القيام باستغلال نسبة أعلى من القدرات الكامنة العالية المهمشة للعقل. فالعبقرية تبدو حصرية وبعيدة المنال فقط لأن القليل جداً من الناس يؤدي عمله بالفعل على هذا المستوى. ولكنها هنا متاحة لك مع التدريب المناسب. إنها لك فقط إذا رغبت في العمل للحصول عليها.

إن ما ستقوم به ليس من السحر في شيء: فلا يوجد تناول للعقاقير، أو خدع وتحريف عقلي للحقائق. لا وجود لشيء صعب لدرجة أكثر من المعتاد. في الحقيقة، عندما تبدأ في اتباع تلك الاستراتيجيات وتمرينات "التدريب العقلي" التي سيزودك بها هذا الكتاب، ستندهش من قدر الإحساس الفطري المتعلق بهذا الأمر. بمجرد أن تعرف المفاتيح للوصول لنقاط قوة العقل، ستبدو المهارات المطلوبة لتنمية تلك القوة واضحة.

ما يعتد به ليس عدد الساعات التي تقضيها في العمل أو الاستذكار، ولكن ما يهم هو ما حصلته في تلك الساعات.

مجهول

ولكن من ناحية أخرى، هذا ليس حلاً سريعاً لمشاكل الدراسة والتعلم. فلابد لك من الالتزام بإصرار وثبات على تدريبات على أنواع المهارات التي يمكن لها أن تحولك إلى متعلم متفوق. ولكنك إذا قمت باستغلال وقتك بحكمة، وإذا درست على نحو أكثر ذكاء ولم تستسلم أبداً، فستندهش من النتائج. حيث ستشعر بتحسن ملحوظ في الحال تقريباً، ولكن القفزات الدائمة باتجاه الأمام في معدل الأداء لن تحدث قبل مرور أشهر عديدة من العمل المتواصل. إذا التزمت به، فستصبح نتائجك وإنجازاتك في كل من ستقابله بأنك عبقري.

ب. من يستطيع القيام بهذا؟

القيد الوحيد لهذا المنهج هو أنه يعمل على نحو أفضل مع البالغين من صغار السن (طلاب المدارس الثانوية العليا ومن هم أكبر سناً). فالأطفال الأصغر سناً عادة ما يحتاجون لإرشاد أكثر، على الرغم من أن بعض التدريبات يمكن أن تطبق عليهم. ففي الواقع، لا يمكن القول أبداً بأنه من المبكر أن يقوم الوالدان والمدرسون بتشجيع الأطفال الصغار على الاستمتاع بالتعلم باستخدام كل الأنواع المختلفة من "الذكاء"، ولكن مهارات الدراسة المتخصصة المذكورة في هذا الكتاب ليست ملائمة لهم.

ولا يوجد حدود عليا للسن المناسبة لتطبيق هذا المنهج. أي سن. في أي وقت من العمر. مهما كان المكان أو الوقت الذي بدأت منه، مازال بإمكانك زيادة نسبة ذكائك وقدرتك على التعلم. حيث إن فكرة أنك تفقد القدرة على تعلم أشياء جديدة أو أنك تفقد سرعة تعلمك واستيعابك مع تقدمك في السن هي فكرة خاطئة. والحقيقة أن ذكاءك مثل عضلات جسدك: إذا لم تستخدمه، فستفقده. وعلى العكس من هذا، إذا قمت بتدريبه، فسيزداد قوة بالفعل. وسيغطي الفصل ٣ بعض وظائف العقل الفسيولوجية التي تجعل هذا الشيء في الإمكان.

ويعمل هذا المنهج بنجاح على أي مهمة تعليمية. وسيمكنك تحقيق أي نجاح فريد في أي محيط تكون به: دراسة مدرسية رسمية، أو تدريبات واختبارات رسمية، أو مشاريع تعلم شخصية، أو جلسات التعلم غير الرسمية. سيمكنك إحراز نتائج إيجابية بغض النظر عن أي تجارب سلبية سابقة مع التعلم الرسمي المنهجي في المدرسة. فماضيك ليس بالضرورة أن يماثل مستقبلك. في الواقع، كلما كانت نتائجك في المدرسة سيئة، كان من الأسرع مشاهدتك للفرق الآن.

ج. كيف يمكن أن يكون هذا ممكناً؟

يعتبر العقل مثل جهاز كمبيوتر متطور تم تركيبه وتشغيله، ولكن لم يأت معه كتيب التعليمات الإرشادية الخاص به. اعتبر هذه هي دورتك التدريبية التمهيدية عن كيفية استخدامك لهذا الجهاز المتطور.

فالإيمان بوجود قدرات عبقرية كامنة لديك مبني على حقيقة بيولوجية وفسيولوجية العقل وما تخبرنا به الأبحاث التي أجريت عن الذكاء على مدى الثلاثين عاماً المنقضية. وسيوفر لك الفصل ٣ خلفية عن كيفية عمل العقل ككل، ثم ستعرض لك الفصول ٤، ٥، ٦ كيف يمكنك أن تستخدمه ليساعدك في العمل على تحسين وتنمية ثلاثة من أساسيات التعلم المتفوق: الاستعداد، والذاكرة، والتركيز.

لماذا يعمل هذا المنهج بنجاح؟ لأنه طبيعي وفطري. حيث إنه يقوم بالتعرف على الوسيلة التي تتعلم بها فطرياً، ويساعدك على إعادة اكتشاف كيفية استخدام تلك القدرة على التعلم.

د. لماذا من المهم أن تحرر العبقري الكامن بداخلك؟

أن تكون شخصاً متعلماً ناجحاً لم يعد مسألة اختيار أو مجرد أفضلية يمكن أن تتحلى بها. لقد أصبح ضرورة لكي تنجح في الاستمرار والازدهار في "عصر المعلومات". حيث أصبح المستقبل ملكاً للمتعلمين. كما يتم إخبارنا دوماً بواسطة وسائل الإعلام المختلفة، نحن نحيا في عصر التغير السريع. وإيقاع هذا التغير أسرع من أي وقت مضى في تاريخ البشرية. حيث إن كل عام يعتبر حوالي ٢٠-٣٠٪ مما تعلمناه وأدركناه عن عالمنا معلومات عتيقة وقديمة.

نقص التعليم يمكن أن يكلفك أكثر من أرقى أنواع التعليم.
مجهول

فحتى وقت قريب -أواخر القرن التاسع عشر والقرن العشرين- كانت قوة العضلات هي المسيطرة على النجاح الفردي. على الرغم من القدرات العقلية للبشرية المتنامية، اعتمدت معظم النجاحات الفردية للفرد كصياد أو جامع للثمار في العصر الحجري، أو كمزارع في العصر الزراعي، أو عامل في مصنع في العهد الصناعي على القدرة البدنية من أجل العمل اليدوي الشاق.

أما اليوم ومستقبلاً، فقوة العقل هي التي ستحكم. فامتلاك أراض أو العمل في وظائف مرموقة لم تعد هي الثروة الحقيقية التي يمتلكها الإنسان. الآن المعرفة هي الثروة. المعرفة هي مكمن المستقبل الزاهر والآمن.

عندما تمزج المعدل المذهل لتقادم المعرفة مع حقيقة أن المعرفة هي الآن أكثر السلع التجارية قيمة على وجه الأرض، فستبدأ في فهم قيمة تعلم كيفية التعلم السليم. كذلك ستبدأ في رؤية المواد الدراسية في المدرسة والجامعة في ضوء تلك المستجدات الجديدة.

ليس بالضرورة أن يكون محتوى المواد الدراسية هو الشيء الأكثر أهمية هنا، لأن هذا المحتوى من المحتمل أن يتقادم بعد سنوات قليلة؛ خاصة فيما يتعلق بالعلوم والتكنولوجيا. إن القيمة الأساسية هي التدريب الذي تتلقاه على تعلم كيفية اكتساب المعرفة. فكل مادة تساهم في تدريبك وتمرينك على نوع مختلف من "الذكاء".

فكما ستقرأ في الفصل ٣، أنت تمتلك بالفعل أنواعاً عديدة من "الذكاء"، وليس نوعاً واحداً فقط. فتعلم الرياضيات، والتاريخ، والكيمياء، والموسيقى، والفنون كل هذا يساعد في تدريب أنواع مختلفة من الذكاء. أنت في حاجة لأن تدرب كل أنواع الذكاء هذه إذا كنت في سبيلك لاستغلال قدرة عقلك على التعلم غير المحدودة تقريباً استغلالاً كاملاً.

يوجد دوماً تكلفة ومخاطر لكل خطة عمل، ولكن تلك التكلفة والمخاطر أقل بكثير من المجال الواسع لتكلفة ومخاطر البقاء في راحة بدون عمل.

جون إف. كينيدي

تستطيع تنمية تلك القدرة بنفسك إذا كنت غير ملتحق بمدرسة حالياً. ولكن، إذا كنت تدرس في مدرسة، فأنت تتمتع بأساس التدريب المتغير المثالي لاستخدام المبادئ والتقنيات الواردة في هذا الكتاب. بالضبط مثلما يستخدم الرياضيون مناهج مختلفة لتنمية مناطق مختلفة من قدراتهم البدنية -كممارسة الجري لتنمية القدرة على ممارسة الأيروبك، وتدريبات حمل الأوزان لزيادة قوة العضلات، وممارسة تمرينات الشد لزيادة مرونة العضلات- يجب على المتعلم الذي يسعى للتفوق أن يكون على ارتياح وتوافق نفسي تجاه تنمية العديد من أنواع الذكاء، وليس فقط أن يكون متحكماً أو مسيطراً على نوع أو اثنين من أنواع الذكاء التي تشعر بالراحة حيالها.

فتدريب نفسك على التعلم السليم هي أعلى المهارات التي يمكنك أن تتعلمها اليوم من حيث القيمة. فلم يعد من الكافي أن يكون لديك اتجاه أن أيام التعلم قد ولت مع التخرج في المدرسة الثانوية أو مع حصولك على درجة البكالوريوس. فلكي تكون ناجحاً في عصر المعلومات فيه هي مفتاح النجاح، يجب عليك أن تكون متمرساً وماهراً في اكتساب المعرفة وجعلها جزءاً منك. وسيكون هذا عملية متواصلة بلا توقف. تدرب على كيفية التعلم بشكل سليم، وأحبب التعلم، وإلا فسوف تتخلف في الوراء وستضطر للكفاح طوال حياتك للبقاء.

في اعتقادي أن أكبر خطأ يقع فيه مخططو التعليم اليوم هو ترديد الحديث التافه عن ضرورة جعل مدارسنا، وكلياتنا، وجامعاتنا وثيقة الصلة بنا أكثر بواسطة التركيز على تدريب المهارات. هذا يعتبر مضيعة للوقت. حيث إن مجتمعنا التكنولوجي ذا الإيقاع السريع يتغير بسرعة كبيرة لدرجة أن أي مهارة من نوع خاص سيتم تعلمها أو معرفة سيتم اكتسابها ستصبح عديمة الفائدة بنسبة ٥٠٪ في الوقت الذي سينهي فيه المتخرج برنامجه التدريبي. وستصبح عديمة الفائدة بنسبة ١٠٠٪ بعد أن يصبح هذا الشخص على قوة العمل بعامين فقط. في العصر الذي فيه المعرفة هي المصدر الرئيسي

للثروة، فإن المهارة الخالدة حقاً هي تلك التي تعطي لك القدرة على مواصلة التعليم لبقية عمرك. فإذا كانت دراستك السابقة لا توفر لك هذا، يتوجب عليك أن تحصل عليه بنفسك. وقراءتك واستعانتك بهذا الكتاب هي خطوتك الأولى.

ولكن إذا أجبرتك الظروف الخارجية على أن تصبح متعلماً مدى الحياة، فهذه هي متعة الإنجاز التي سوف تجعلك دوماً على الطريق السليم. وعملية التعلم هي عملية فطرية وممتعة؛ فقط اسأل أي طفل (إذا استطعت التغلب على تعقيدات فهم لغة هذا الطفل). مفتاح مستقبلك تحت سيطرتك تماماً والأشياء التي يمكن تحقيقها الممتدة أمامك مثيرة ومحفزة حقاً.

هـ. من أين أبدأ؟

سيعطيك هذا الكتاب أولاً استعراضاً موجزاً للنظرية والمهارات الأساسية (الجزء ٢) ثم يمدك بسلسلة من التدريبات العملية والاستراتيجيات التي سوف تصبح نقطة البداية لعلاقة الحب بينك وبين التعلم مدى حياتك (الجزء ٣). التلميحات العملية والاستراتيجيات في الجزء ٣ يمكنك وضعها موضع الاستخدام فوراً إذا كنت في حاجة عاجلة لتحسين وتنمية منطقة معينة من مناطق الذكاء.

قام البعض بالتكيف مع اتجاه مقولة "كن مستعداً" فيما يتعلق بجعل العقل مستعداً وقابلاً لتعلم أي شيء تريده في الحياة. كما توجد تدريبات واستراتيجيات متخصصة والتي تركز على نوع معين من التعلم في محيطات التعليم الرسمي المنهجي في المدرسة، والجامعة، أو الدورات التدريبية المحترفة الموجهة، على سبيل المثال، إلى مجال التأمين والحصول على تراخيص التعامل في العقارات.

يجب أن تبدأ بقراءة الفصلين ٣، ٤ معاً. ثم عليك أن تأخذ المبادئ الأساسية للفصل ٤، وتجهز نفسك جيداً، ثم قم بدراسة الفصل ٣ مرة أخرى. حيث إن الأفكار الواردة بهذين الفصلين ستشكل فيما بينها الخيط الذي سيجري عبر باقي محتويات الكتاب وسيربط كل التدريبات والاقتراحات معاً. حتى أصغر التلميحات الدراسية مصممة لتتوافق مع طريقة عمل العقل ولتتوافق مع الكيفية التي تحتاجها "أنواع ذكائك" المختلفة ليتم استثارتها وتحفيزها.

و. ماذا يجب أن تتوقع؟

توقع الإخفاق... فقط في البداية. ولن تفشل لأنك غبي أو لأن ما تقوم به شيء بالغ الصعوبة، ولكن بسبب المقاومة البشرية الفطرية للتغيير. حيث إنك ستمر بحالة من الميل التلقائي الباطني للحفاظ على التوازن الداخلي لذاتك بواسطة إعادة تكييف عملياتك الفسيولوجية الداخلية، وستقاوم تلك الحالة حدوث أي تغيير يطرأ على أي من أعضائك، حتى لو كان هذا التغيير عظيم الفائدة لأقصى درجة. ولذلك، فأي تيغير إيجابي مفاجئ منك لن يحدث بشكل فوري؛ بل ستحدث التغييرات ببطء ولكن

بشكل متزايد. ولكنها ستكون تغييرات حقيقية. في واقع الأمر، إذا قمت بالالتزام بالتعلم طوال حياتك واعتبرت التعلم جزءاً لا ينفصل من حياتك، فستتحقق النتائج بأسرع مما تتوقع؛ فقط لن تكون بنفس السرعة التي ترغبها.

عند الرجل العبقري، تكون أخطاؤه اختيارية وتعتبر هي البوابات والمداخل التي يعبرها في سبيله للاكتشاف.

جيمس جويس

إن الإخفاق وارتكاب الأخطاء هما الطريقة الوحيدة لإحراز تقدم حقيقي وملموس في شيء ما جديد. فلقد قيل قديماً إن الطريقة الوحيدة لأن تحقق نجاحاً باهراً هي أن تضاعف معدل إخفاقك. وهذا القول ليس حقاً بالسخافة التي يبدو بها للوهلة الأولى. فإذا لم ترتكب أخطاء، فأنت لا تقوم بدفع نفسك بجدية تجاه عوالم جديدة من الإنجازات ممكنة التحقيق. فحدوث الفشل والإخفاق شيء طبيعي مع بداية كل شيء جديد أو غير مألوف. كما أن الإخفاق سرعان ما يتبدد مع بذلك للمجهود؛ ولا تتوقف عن بذل هذا الجهد حتى يفوق عدد نجاحاته عدد أخطائك.

ولذلك، يجب عليك أيضاً توقع بذل قدر كبير من الجهد. حيث إن العمل المطلوب إنجازه سهل ولحد ما بسيط، ولكنه أيضاً جديد. ولذلك، من المحتمل أن يكون غير مريح في بداية الأمر. حيث يستلزم الأمر بذل بعض الجهد للتغلب على هذا الشعور بعدم الارتياح واستكشاف الآفاق الجديدة. قم بإيجاد الطاقة اللازمة لبذل هذا الجهد وستتم مكافأتك بسخاء!

العبقرية عبارة عن ١٪ إلهام و٩٩٪ عرق وجهد.

توماس إديسون

توقع أن يتطلب الأمر منك المثابرة والإصرار. إذا أخفقت لمرات عديدة، فابذل المزيد من الجهد، وحتى مع كونك لم تر بعد النتائج المأمولة، **لا تستسلم**. غيّر استراتيجياتك، واستعرض ما تقوم بعمله بشكل عام، وجرب شيئاً جديداً. وإذا التزمت بالمبادئ والقواعد الواردة بهذا الكتاب، فستنجح.

والأكثر أهمية من هذا، توقع حدوث منظومة ضخمة من النتائج الإيجابية، منها ما يلي:

عبقري؟! لقد ظللت أتدرب لمدة أربع عشرة ساعة يومياً على مدى السبعة والثلاثين عاماً الماضية، والآن يقولون إنني عبقري!

بابلو ساراسات
(عازف كمان وملحن إسباني)

- تطوير ونشأة ما قد يمكن تسميته بصندوق الوسائل وتقنيات التعلم والتي يمكن أن تحقق لك النجاح في أي مهمة تعليمية تكلف بها.
- تضاعف فعالية وكفاءة قدرتك على التعلم لأربعة أضعاف.
- مضاعفة سعة ذاكرتك إلى حوالي ١٠٠ ضعف وأكثر.
- مضاعفة سرعة قراءتك وقدرتك على الفهم لضعفين أو حتى ثلاثة أضعاف.
- سينمو لديك دافع مستمر بلا توقف لتحقيق أهدافك التَعَلُمية.
- ستتعلم كيف يمكنك استخدام الموسيقى وأساليب الاسترخاء القديمة لإعادة شحنك بالطاقة لمواصلة التعلم والدراسة.
- ستكتشف كيف تجعل كل مهمة تعليمية تتناسب مع أسلوبك الشخصي في التعلم للوصول لنتائج مدهشة.

توقع أن تجد بعض الأفكار المفيدة والتلميحات التي سوف تؤتي ثمارها بشكل فوري. ستقوم باكتشاف والتمتع بأفضل النتائج إذا خصصت بعض الوقت لملء "صندوق

أدوات وأساليب التعلم" الخاص بك بالعديد من المهارات ووجهات النظر الجديدة في التعلم. ولكن، إذا كانت مشكلتك حالياً هي تصفح واستذكار كتاب مدرسي صعب على وجه الخصوص، فالفصل الذي يتناول أساليب القراءة المضمن في هذا الكتاب سيتولى بجدارة حل تلك المشكلة تلقائياً.

وأخيراً، وعلى مدى صفحات الكتاب، سيتم إعادة وتكرار الأفكار والمفاهيم في أماكن عدة. ولقد تم القيام بهذا عن عمد. فكما ستقرأ في الفصول اللاحقة، الإعادة هي أصل المهارات؛ فبها يتم تخزين المعلومات في ذاكرتك طويلة الأمد.

ز. المسئولية الشخصية

في الماضي، كان التعليم دوماً شيئاً يتم تلقينه لك أو الدفع به إليك. حيث إنك تعودت على أن تجلس مستسلماً بشكل سلبي وتتقبل ما يتم تلقينك إياه بواسطة المعلم، أو المدرب، أو الأستاذ. وإذا لم "تتعلم"، فمن السهل أن تلقي باللوم على عدم كفاءة المدرس.

والآن عليك تغيير هذا الموقف. حيث إنه عليك أن تتحمل مسئوليتك الشخصية تجاه تعليمك. فأي شخص في سن طلاب المدرسة الثانوية أو أكبر سناً يمكنه أن يدرك مفهوم التعلم الإيجابي. كل شخص بلغ هذا العمر لديه أيضاً نوع من الخطط والتصورات التعلمية التي يمكنه استخدامها لتدريب نفسه على تلك الطرق والوسائل. إذا لم يكن لك خطة أو تصور لعملية التعلم، يجدر بك أن تخطط لإحداها؛ فدائماً ما يوجد شيء ما يمكنك دراسته لتحسين وتدعيم مكانتك الدراسية، ودرجاتك، ومهاراتك، وقدراتك.

على المدى الطويل، كل ما يمكنك إصابته هو الهدف الذي وضعته لنفسك مسبقاً. ولذلك، بالرغم من أنه من المحتمل إخفاقك في أول الأمر، فمن الأفضل لك أن تنصب أمامك هدفاً أعلى وأسمى.

هنري ديفيد ثورو

ادفع نفسك إلى ما وراء منطقة راحتك. أنت لست في حاجة لأن تذهب لأقصى درجات الحماس، ولكنك لن تتقدم وتحقق مستويات عالية ما لم تدفع نفسك إلى مناطق لم تطأها من قبل؛ على سبيل المثال أن تغني لنفسك مناهج الجبر التي تدرسها كوسيلة للتذكير بالمعادلات في الامتحان (لا يستحسن أن يكون حولك من يمكنه سماعك!).

الجزء ٢

الأساسيات

٣.

إمكانيات عقلك المذهلة ونسبة ذكائك المدهشة

يمكن لعقلك أن يستمر في التعلم من لحظة مولدك وحتى نهاية عمرك.

د. ماريان دياموند

أ. يمكن لهذا الفصل أن يغير حياتك

إدراك وفهم كيفية عمل عقلك و"ذكائك" يمكن أن يغير حرفياً مجرى حياتك. فسوف يغير:

- موقفك واتجاهك تجاه التعلم،
- النتائج التي تحرزها من عملية التعلم،
- نواتج ومخرجات إبداعك،
- قدرتك على حل المشكلات،
- **نجاحك** في أي من مناحي الحياة بما فيها عملية التعلم، ونحن نعني أي مناحي الحياة بالفعل!

تلك ليست معلومة سرية. إنها معلومة حديثة نسبياً، ولكنها مبنية على العمل الذي تم نشره للعلماء والباحثين البارزين (فاز بعضهم بجائزة نوبل نتيجة لعملهم على مدى الخمسة والعشرين عاماً الماضية. حيث إن العديد من أصحاب المهن والمعلمين المعروفين قد قاموا بهذا البحث وجعلوه متاحاً للعامة بواسطة نشره في الكتب، ومناقشته في الندوات، وورش العمل، وأشرطة الفيديو والتسجيل. ومع هذا، فمازال هناك القليل جداً من الناس على علم بتلك المعلومة التي يمكن أن تغير مجرى الحياة. فهي ليست

جزءاً من المنهج الدراسي الرسمي في المدرسة أو الكلية. لذا يجب عليك بذل الجهد للحصول عليها بنفسك. وقراءتك لهذا الكتاب تعتبر بداية جيدة.

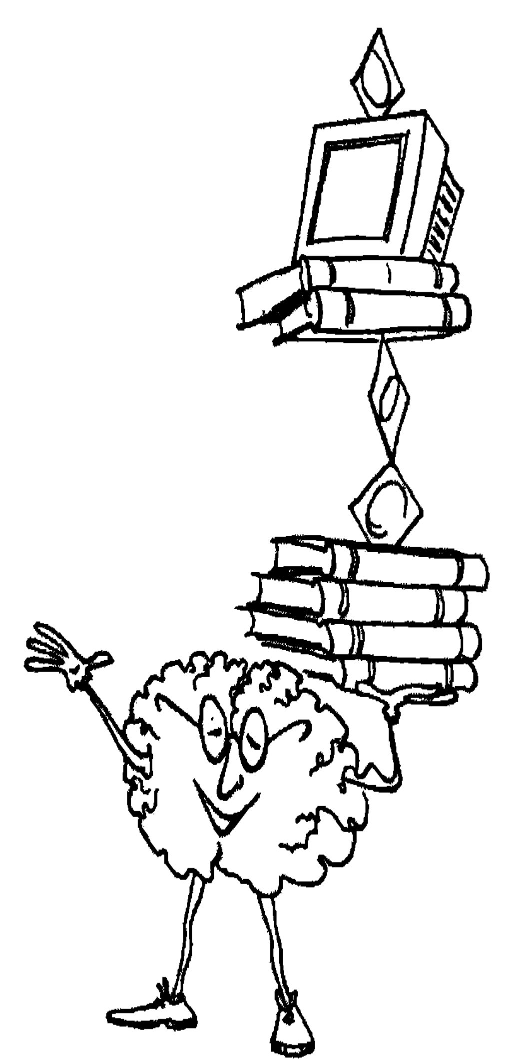
يناقش هذا الكتاب العناصر العامة المشتركة لتلك الثورة الدائرة في مجال التعلم ويطبق تلك العناصر على بعض المهارات الأساسية الضرورية لإحراز النجاح في الجلسات الدراسية الرسمية في المدرسة، وكذلك في مواقف التدريب الرسمية وغير الرسمية في مجال العمل.

هذا الفصل يعتبر ملخصاً مبسطاً لبعض الأبحاث شديدة التعقيد. حيث تم تقديمها هنا لتعطيك لمحة عن مدى عمق القدرات الكامنة غير المكتشفة في عقلك ولتساعدك على فهم سبب وضع التدريبات، والاستراتيجيات، واللمحات التي تم سردها في الكتاب. يوجد سبب لهذا!

ب. الأعداد التي سوف تغير حياتك

المعلومة التي تحتاج معرفتها لتتفهم أساسيات عمل عقلك وذكائك منظومة في صورة أعداد. تلك الأعداد تتيح لك البصيرة الكافية لرؤية واضحة لقدراتك الكامنة غير المعقولة. هل تعلم أنك تمتلك:

- تريليونات فوق تريليونات من الخلايا في عقلك،
- مائة بليون من الخلايا المخية في "عقلك المفكر"،
- ما يقدر بحوالي عشرين ألفاً من الموصلات العصبية بين الخلايا المخية،
- سبعة أنواع من "الذكاء"،
- أربعة أطوال من الموجات لأنماط موجات العقل البشري
- ثلاثة عقول في عقل واحد (العقل الثلاثي)،
- ثلاثة أشكال أساسية للتعلم،
- جانبين للعقل العلوي،
- عقلاً واحداً؛ كل شخص لديه عقل واحد!؟



ج. يوجد أكثر من كمبيوتر واحد بداخل رأسك

سبق توصيف العقل البشري بأنه أقوى كمبيوتر يمكن تصوره. وهذا الوصف دقيق لأبعد حد. ففي حقيقة الأمر، العقل البشري عبارة عن جهاز كمبيوتر بالغ القوة لدرجة مبهرة مكون من خلايا إلكترو-كيميائية حيوية. ولكنه أكثر بكثير من هذا الوصف. فكثافة المادة المكونة للمخ ونظام الاتصالات الفعال الذي يعمل على نحو ممتاز فيما بين أجزاء المخ المختلفة على المستوى الهيكلي المكون للمخ كل هذا دفع عملية التفكير في آليات عمل المخ لأبعد من مجرد النظرة الميكانيكية. نحن أكثر من مجرد أجهزة كمبيوتر ذات قدرة عالية على العمل وتتضمن العديد من الوظائف الخطية. حيث إن الوظائف البيولوجية لعقلنا أدت بنا لدخول وتجاوز حدود عالم من التعقيد، والإبداعية، والإدراك الذاتي يمكن لعلماء الكمبيوتر أن يحلموا به فقط.

وبناء على ما تم إدراكه عن علم بيولوجية العقل، بجانب اكتشافات العلماء على مدى الأعوام الخمسة والعشرين الماضية، فإن الخبراء توصلوا لنتيجة وهي أننا نستخدم فقط ما يوازي ٢-١٠٪ من قدراتنا الكامنة للقيام بعمليات التفكير العليا. إن وعي وإدراك النتائج التي تضمنها هذا البحث الذي أجري على قدراتنا الدراسية والتعلمية يعد البداية للوصول إلى باقي قدرات وإمكانيات العقل.

١. ثلاثة عقول في عقل واحد

العقل الثلاثي

بواسطة أخذ قطاع من المخ البشري يظهر بوضوح أنه يوجد بالفعل ثلاثة مخاخ موجودة في المخ. حيث قام د. بول ماكلين بوضع حجر الأساس ببحثه في هذا الشأن، وقد لاحظ وجود أنشطة كبيرة الاختلاف في الأجزاء الثلاثة التي قام بتسميتها بالعقل الثلاثي: العقل الزاحف، والعقل الطرفي، والعقل اللحائي أي القشرة المخية. وكل منها يبدو أنه قام بالمساهمة في حدوث مراحل مختلفة من التطور البشري.

أ) العقل الزاحف

العقل الأدنى

أكثر أجزاء العقل البشري بدائية تم تسميته بالعقل الزاحف لأنه المتحكم في المستويات الدنيا من التفكير التي ينتج عنها السلوك الغريزي الذي نقوم بربطه ذهنياً بالزواحف. بالإضافة إلى مراقبة وتنظيم مثل هذه الوظائف الجسدية اللاإرادية مثل التنفس، وضربات القلب، والجوع. والعقل الزاحف هو أيضاً موطن الإحساس بالمكان والمسئول عن ردود الأفعال الفسيولوجية اللاإرادية التي يقوم بها الجسم في حالة الشعور بالخطر كزيادة ضربات القلب، وارتفاع ضغط الدم الشرياني والجلوكوز في الدم. تلك الأفعال الغريزية والمرتبطة أكثر ما يكون بتأمين الحماية والإبقاء على الحياة مكانها في هذا الجزء البدائي جداً من عقلنا.

يوجد عنصر واحد من الوظائف التي يقوم بها هذا الجزء من العقل مرتبط على وجه التحديد بالاستذكار. عندما يسيطر الجزء الزاحف (البدائي) من العقل على سلوكنا (في حالة تعرضنا لهجوم جسدي ويستجيب الجسد بشكل غريزي مثلاً)، في هذا الحالة يمكن الوصول بشكل طفيف للمستويات العليا من وظائف العقل لدينا. تلك الوظائف محصورة داخل حدود ما. في الواقع، أي تعرض لضغط سلبي سيؤدي لنفس التأثير بدرجات متفاوتة. هذا يعني أن الحالة المثلى للعقل للاستذكار تشمل وجود أقل قدر من الضغط.

ب) العقل الطرفي

العقل الأوسط

العقل الطرفي، أو الأوسط، يتعامل مع وظائف عقلية أكثر تعقيداً من نظيره الأدنى مستوى. حيث تطور بعد العقل الزاحف ويقع أعلى منه.

كما يتم تسمية العقل الأوسط غالباً بالعقل "الثديي" لأنه يعمل بشكل كبير بطريقة مشابهة لمعظم الثدييات الأخرى. وهو الموطن الأولي للانفعالات العاطفية، وتنظيم الجهاز المناعي والهرموني.

كما تشير الأبحاث إلى أن العقل الطرفي هو الموقع الأساسي لمخزن الذاكرة طويلة الأجل. هذا القرب من موطن أقوى مراكز انفعالاتنا العاطفية له تأثير ضمني واضح على قدرتنا على التذكر والتعلم. حيث كما ستقرأ في الفصل ٥، أحد المفاتيح الرئيسية للتذكر هو تداعي المعاني والمشاعر، وأقوى حالات تداعي المعاني والمشاعر هي تلك المرتبطة بالانفعالات العاطفية. ويمكنك تفهم الأمر إذا فكرت به مسترجعاً أقوى الذكريات التي مرت في حياتك. ماذا عن حبك الأول؟ أو مولد طفلك؟ أو موت أحد أحبائك؟ أو أفضل هدية حصلت عليها على الإطلاق في يوم ميلادك؟

يمكنك على الأرجح استرجاع تفاصيل أكثر بكثير عن تلك الأحداث المفعمة بالانفعالات العاطفية والتي حدثت منذ عدة سنوات أكثر مما يمكنك استرجاعه من التفاصيل عن أشياء عادية حدثت الأسبوع الماضي. فالانفعالات العاطفية هي المفتاح لذاكرة قوية.

(ج) القشرة المخية

العقل الأعلى

إن النشاط الذي نرى أنه إحدى الوظائف "العليا" للتفكير يوجد في أعلى الطبقة الخارجية للمخ: القشرة المخية (العقل اللحائي). هذا هو عقلنا المفكر. حيث إنه يحتوي على أعلى "أنواع الذكاء"، مثل قدرتنا على الاستنباط، وتحديد الأهداف، ووضع الخطط، وتطوير اللغة، والتصور التجريدي.

تلك الطبقة من المخ يبلغ سمكها ربع بوصة فقط، ولكن ثنياتها وتلافيفها (والتي تعطي الشكل المتجعد للمخ) تخفي مساحتها الضخمة. حيث إنها المكان الذي يدرك ويتفاعل مع كل المدخلات التي نتلقاها ويتعرف على الوسائل المختلفة التي بها نعرف بها العالم من حولنا وندرك أنفسنا.

(د) ثلاثة عقول تعمل كعقل واحد

لا تعمل تلك العقول الثلاثة بمعزل عن بعضها البعض. حيث إنها متصلة ببعضها البعض بواسطة خلايا وهياكل خاصة تعمل كوصلات اتصال فيما بين تلك العقول الثلاثة. وتعتبر حالة "اليقظة المسترخية" هي أفضل حالة للاستذكار الفعال حيث تكون تلك الوصلات الاتصالية منفتحة وتعمل بفعالية عالية. في أوقات الضغط والشد العصبي الشديد وتواجد خطر مادي أو انفعالي كبير، تكون خلايا الاتصال الواصلة للعقل الأعلى مغلقة فعلياً ويتم التحكم في أفعالنا بواسطة العقلين الزاحف والطرفي.

٢. وضع عقلك في الحالة المثلى لأقصى تعلم

يتكون عقلك من تريليونات عديدة من الخلايا. في العقل الأعلى -أو القشرة المخية- لديك أكثر من ١٠٠ بليون خلية حية تسمى الخلايا العصبية neurons. وكل خلية في حد ذاتها أقوى من أقوى أجهزة الكمبيوتر على سطح هذا الكوكب. حيث إن لها ملايين المضخات والمنظِمات فقط لتنظيم تغذية الخلية ومستوى الصوديوم، ناهيك عن كل الوظائف الأخرى للخلية. إنه أمر مذهل.

ولكن مع هذا، فعدد أجهزة الكمبيوتر فائقة القوة تلك ليس هو المحدد لنسبة الذكاء. فكل خلية موصلة لديها الإمكانية لصنع عشرين ألف اتصال مختلف مع باقي الخلايا الأخرى. وهو ما تقوم بفعله كيانات تسمى "النهايات الطرفية البروتوبلازمية المتشعبة" الخارجة من الخلية العصبية والألياف العصبية والتي تتفرع خارجة من الخلية الرئيسية للجسم. ويوجد أكثر بكثيرٍ من مجرد النهايات الطرفية البروتوبلازمية الصغرى والألياف العصبية الأكبر حجماً والتي هي العناصر الأساسية في شبكة الاتصالات الواسعة التي تكون فيما بينها القشرة المخية في مخك.

وتشبه النهايات الطرفية البروتوبلازمية المتشعبة لدرجة كبيرة وصلات الهاتف "الداخلية"، بينما تشبه الألياف العصبية كبلات الألياف البصرية عالية الكفاءة المستخدمة في نقل البيانات عبر المسافات البعيدة. حيث يشبه الأمر كما لو كنت تمتلك شبكة الإنترنت الواسعة داخل رأسك.

وبطريقة مبسطة، يمكن القول بأن الذكاء هو وظيفة مكونة من عاملين:

(أ) عدد الخلايا العصبية العاملة، والأكثر أهمية،

(ب) عدد وصلات النهايات الطرفية البروتوبلازمية المتشعبة داخل رأسك.

حيث يحدد الأول حجم مخك وقدراته وإمكانياته الكامنة. وهو عدد لا يتفاوت بدرجة كبيرة فيما بين الأشخاص، حيث إن لدينا جميعاً القدرات والإمكانيات الكامنة الأساسية. فلديك نفس القدرة العقلية وإمكانيات عقل أينشتاين أو ليوناردو دافينشي. لذا فالفرق الحقيقي يكمن في عدد الوصلات بين كل خلية عصبية وأخرى. هنا يتم صنع العباقرة، نعم، صنعهم.

حيث إن الوقت لم يفت أبداً على العمل على زيادة نسبة ذكائك. حيث إن العلماء مقتنعون بدوام تواجد القدرة على زيادة كثافة مادة مخك بواسطة استثارة وتحفيز نمو وصلات نهايات طرفية بروتوبلازمية متشعبة جديدة بشكل مستمر عبر حياتك: حيث إن تلك القدرة لا تختفي أو تزول بتقدم العمر. مازال بإمكانك تحويل نفسك إلى عبقري.

عندما تقوم بتحدي قدراتك العقلية بواسطة تعلم أشياء جديدة والخروج لما وراء حدود منطقتك العقلية المريحة، فإنك بذلك تقوم بإيجاد نهايات طرفية بروتوبلازمية متشعبة جديدة وخلايا عصبية جديدة لأجزاء جديدة من مخك. وبذلك فإنك تزيد من نسبة ذكائك! ولكن من جهة أخرى، إذا توقفت عن متابعة تلك العملية، كما يفعل الكثير منا عندما نتوقف عن متابعة الدراسة الرسمية ونجد أنفسنا منشغلين بضغوط العمل والعائلة، فلن نبقى على حالنا فقط؛ بل ستنخفض فعلياً كثافة المادة المكونة للمخ لدينا. حيث إنك ستفقد كتلة النهايات الطرفية البروتوبلازمية المتشعبة والخلايا العصبية. ستفقد ذكاءك بالفعل.

ولكن الأخبار الجيدة أنك لن تفقد القدرة والإمكانية على استرداد مستوى ذكائك السابق أو حتى الوصول لمستويات أعلى مما كنت عليه. قد يصعب تصديق هذا، خاصة إذا كنت حاولت مؤخراً تعلم أشياء جديدة في حياتك ووجدت الأمر أكثر صعوبة بكثير مما كان عليه عندما كنت أحدث سناً. تذكر أن الأمر يستلزم بعض الوقت لتسخين وإحماء عضلات التعلم لديك وإعادة تكييف نفسك لتعلم أشياء جديدة إذا أهملت هذا الجزء منك وجعلته خاملاً بلا نشاط لمدة طويلة. إذا توقفت عن تحفيز عقلك بالتعلم لمدة ٥، أو ١٠، أو ٢٠ عاماً، فليس من الواقعية أن تتوقع أنك ستكون قادراً على القفز مرة أخرى عائداً لنفس الوظائف والقدرة العقلية التي يتمتع بها طالب متمرس.

ولكن اقتحم بشجاعة! فلم تفقد فرصتك بعد. إن القدرة على تحقيق هذا موجودة بداخلك. مهما كانت النقطة التي تبدأ من عندها الآن، فأنت تملك القدرة بداخلك على أن تكون أكثر ذكاء مما كنت عليه في أي وقت مضى. لا يهم إن كنت طالباً راسباً في الدراسة أو حاصلاً على درجة الدكتوراه. مازال بإمكانك تحقيق أكثر مما حلمت به من قبل.

د. العقل ثنائي الجوانب

داخل الجزء الأعلى من مخنا، القشرة المخية، يوجد تقسيم واضح مميز للمهام والوظائف. حيث إن الوظائف الأساسية العليا للمخ كالكلام، والتفكير المنطقي، والتحليل المكاني كل منها متركزة بشكل أساسي في منطقة معينة من المخ.

والمنطقة الأكثر أهمية منها هي تلك المنطقة الصغيرة الواقعة بين الجانبين الأيمن والأيسر من المخ. تلك المنطقة التي حاز عالمان هما د. روجر سبيري، ود. روبرت أورنستاين على جائزة نوبل نتيجة لعملهما على تلك الجزئية من الأبحاث. فبناء على بحثهما نحن نعلم الآن أن كل جانب من القشرة المخية يعتبر مسئولاً بشكل أساسي عن نوعين من التفكير يختلف كل منهما عن الآخر في خصائصه:

حيث إن الجانب **الأيسر** من المخ مسئول عن:

المخ الأيسر

- التحليل والتفكير المنطقي،
- الأشياء التي تحدث بالتتابع،
- الأعداد والقدرة الحسابية،
- التفكير التخطيطي، و...
- التفكير العقلاني والتجريبي.

في حين أن الجانب **الأيمن** من المخ مسئول عن:

المخ الأيمن

- الإبداعية،
- الحدس والبديهة،
- الإدراك الموسيقي والموهبة الإيقاعية،
- التخيل وأحلام اليقظة،
- التفكير العشوائي غير المرتب، و...
- الحاسة الفنية (الألوان، والمحاكاة، والإدراك المكاني).

كما يعرف معظمنا الآن، فإن أنماط تفكيرنا وتعلمنا يمكن وصفها بناء على معرفة أي من الجانبين يسيطر على التفكير. فوفقاً للطريقة النموذجية لمجتمعنا، فنحن غالباً ما نقوم بالتبسيط والتهوين من شأن هذا التمييز بين الوظائف المسئول عنها جانبا المخ بشكل يصل إلى حد التفاهة بواسطة اعتبار الأشخاص كالمهندسين والمحامين أشخاصاً ذوي "مخ يساري" للغاية، في حين أن الفنانين والشعراء يعتبرون أشخاصاً ذوي مخ "يميني للغاية".

في حين أن حقيقة عمل عقولنا أكثر دقة من هذا بكثير. حيث يوجد جانب واحد يحكم ويسود أسلوب التفكير (٩٠٪ يكون الجانب الأيسر)، ولكن أيضاً الجانب الآخر له دور فعال ونشط للغاية وليس أضعف من الناحية الجينية أو أي ناحية أخرى، وكذلك لا تقل قدراته عن قدرات الجانب الآخر.

ولكن "مشكلة" هيمنة وسيطرة الجانب الأيسر عند أغلب الناس نشأت بسبب توكيد وتعظيم مجتمعنا للقيم التجريدية المتحجرة لخصائص الجانب الأيسر من المخ. حيث إننا بذلنا ما في وسعنا للتقليل من قيمة وسمات الجانب الأيمن للمخ وأضعفنا بشكل كبير القيمة الكلية لذكائنا في هذا السياق. كما افترضنا أن تلك الميزات متصلة مباشرة بنا ولا يمكن تغييرها، معتقدين، على سبيل المثال، أن المفكر المنطقي لا يمكن أن يكون مبدعاً والفنان لا يُتوَقع أن يمتلك مهارات في الإدارة التخطيطية الجيدة يوماً ما.

لذا جعلنا أحد أهم أهدافنا فيما يتعلق بتطوير قدرات التعلم والدراسة لديك هو تفعيل المزيد من الجانب المنسي من عقلك وإشراكه في عملية التعلم. وتعزيز التكامل بين جزئي المخ. فالفنانون قادرون على التفكير المنطقي والتخطيطي. والمهندسون والمحامون يمكن أن يكونوا مبدعين ويتبعون حدسهم.

هـ. كيف نركب موجات العقل

يوجد أربع حالات عقلية أساسية في حياتنا اليومية، وكل منها لها نموذج مختلف لموجات العقل. وأفضل دليل لدينا على وجود الموجات العقلية البيوكيميائية أن النشاط والحيوية عبارة عن مجموعة متنوعة من النبضات الإلكترونية يمكن مراقبتها وقياسها. هذا مجال معقد من الأبحاث، ولكن تفسير مبسط للنماذج المختلفة لموجات عقلنا يمكن أن يخبرنا بالكثير عن الكيفية التي يمكن لنا بها إدارة طريقة دراستنا بأسلوب أكثر فعالية.

موجات بيتا

تعتبر *موجات بيتا* مؤشراً للحالة العقلية التي عادة ما ترافقنا أثناء استيقاظنا وتعاملنا مع عالمنا الخارجي: كالتواصل مع بعضنا البعض؛ وأثناء المشي أو قيادة السيارة أو التحرك المتعمد بطريقة أو بأخرى؛ وكذلك قيامنا بالتحليل، والتخطيط، وأداء المهام اليومية.

وتلك هي الحالة التي نقضي بها معظم حياتنا. وفي تلك الحالة "نمضي" خلال اليوم ويتراكم لدينا العديد من الإنجازات التي حققناها وكذلك الكثير من الضغوط العصبية. ويتغير بشكل دائم مستوى الانتباه لدينا من درجة إلى أخرى ويعود مرة أخرى. كما يحدث انقسام كبير لطاقتنا وتركيزنا أثناء محاولتنا التعامل مع آلاف الأشياء التي تتنافس للفوز بانتباهنا.

وتعتبر تلك الحالة ضرورية إذا كنا نريد التعامل مع الجانب المعقد من العالم، ولكنها تعتبر بالكاد أفضل حالة يمكن أن نكون عليها عندما نحاول التركيز في دراستنا. ولكن مع هذا فهي الحالة العقلية التي يكون عليها معظم الناس عندما يجلسون لأداء واجباتهم المدرسية، ولا يحاولون تغيير تلك الحالة.

موجات ثيتا

موجات ثيتا تظهر بأفضل ما يكون عندما نكون على وشك الذهاب للنوم. كما أنه من الشائع حدوثها في أنوع معينة من التأمل.

موجات دلتا

موجات دلتا هي "أبطأ" موجات العقل. وتلك الموجات هي ما يمكن لرسام المخ أن يلتقطها أثناء أعمق درجات نومك. وصدق أو لا تصدق، فما يحدث أثناء حالة نومك له مؤشرات ضمنية مهمة عن كيفية تخطيطك لدراستك والفترة التي يجب أن تستذكرها في المرة الواحدة (لمزيد من الإيضاح انظر الفصل ٥).

موجات ألفا

وأخيراً، *موجات ألفا*، وهي التي تظهر عندما تكون تام اليقظة، ولكن في حالة مسترخية للغاية؛ والتي يمكن تسميتها تقريباً "التأمل اليقظ". حيث يوجد القليل جداً من الضغط العصبي في تلك الحالة. وفي تلك الحالة تكون الطرق الموصلة ما بين الأجزاء المختلفة لعقلك في أفضل حالاتها صفاءً، ويتمتع عقلك الأعلى بأعلى درجات الوصول للمناطق الأخرى من العقل.

في تلك الحالة العقلية، ستختبر أسرع فهم للمعلومات، وهذا النوع من الإلهام الذي يحدث عندما تترك لخيالك المجال ليساعدك في ربط الأشياء التي لم يكن لها علاقة ببعضها من قبل (على سبيل المثال، إدراكك للمرة الأولى لمدى التشابه الموجود بين النماذج الرياضية، والموسيقية، والشطرنج). كذلك يوجد، في تلك الحالة، أكبر احتمالية لأن تجد المعلومة طريقها للذاكرة طويلة الأجل. لذا فمن الجلي، أن الحالة العقلية التي يتوافر بها أعلى نسبة من موجات ألفا هي ما تنشده لأكثر مستوى أداء دراسي مثالي تريده.

وعندما يتعلق الأمر بالدراسة، فمن المهم أن تقوم حرفياً بوضع عقلك على "طول الموجة" المضبوط. حيث إن محاولتك الاستذكار عندما تكون في حالتك النمطية المعتادة يومياً والتي تحكمها موجات بيتا ستكون أمراً غير فعال مطلقاً. لأنك وقتها ستكون في معركة مع أعداء أكثر بكثير من كتابك المدرسي.

على الرغم من أن الأمر يستلزم وقتاً طويلاً قبل أن تتعلم كيف تغير حالتك العقلية قبل البدء في الاستذكار، فلا تقلل من قدر أهمية القيام بهذا الأمر. حيث إن تغيير

المدخل الذي تبدأ منه الذاكرة هو ما سيحقق لك أسرع نتائج فيما يتعلق بأدائك في الذاكرة. لذا فكان من المهم للغاية أن يتم تكريس الفصل التالي من الكتاب لتقديم بعض العناصر الافتتاحية عن كيفية إعدادك "لحالتك العقلية" قبل البدء بفتح كتبك الدراسي.

و. ثلاثة أشكال للتعلم

تماماً كما لدينا جانب واحد من عقلنا هو الذي يسيطر على أسلوب تفكيرنا، فهذا هو الحال في أنه يوجد "شكل" محدد للتعلم هو الأقوى لدينا. حيث توجد نظريات عديدة مختلفة عن كيفية التعرف ووصف أساليب التعلم المحتملة لدينا. البعض منها معقد ومفصل للغاية. ولكن يبدو أكثر الأشكال دقة هو أبسطها.

فأفضل طريقة نتعلم بواسطتها يمكن أن تندرج تحت واحدة من الفئات الثلاث التالية: التعلم المرئي، التعلم السمعي، التعلم الحسي. (تم تبسيط تلك التوصيفات، والمقصود منها فقط أن تكون مقدمة لمفاهيم أساليب التفكير المختلفة.)

١. الرؤية

المتعلم بالأسلوب المرئي هو الشخص الذي يتعلم بشكل أفضل عندما يرى عرضاً تقديمياً عما يقوم بدراسته، سواء بالصور، أو بالكلمات المكتوبة، أو بالتوضيح والشرح الفعلي. ويميل المتعلم الجيد بواسطة الأسلوب المرئي إلى:

المتعلم بالأسلوب المرئي

- أن يكون قارئاً متمكناً (عادة سريع القراءة، ولكن ليس دائماً)،
- أن يعرف جيداً كيفية تهجي الحروف (عادة لأنه يمكنه "رؤية" الكلمات)،
- تفضيل القراءة لنفسه أكثر مما يفضل أن يقرأ له أحد القصص بعد الوصول لعمر معين،
- تذكر الأشياء التي يراها بسهولة أكثر من تذكر الأشياء التي يسمعها فقط (مثل تفضيله لتدوين التعليمات بدلاً من سماعها فقط، أو تفضيله لاستخدام خريطة بدلاً من الاستماع لشرح الاتجاهات)،
- قيامه بالرسم بلا وعي أثناء التفكير، أو الحديث في الهاتف، أو أثناء الاجتماعات، و...
- تذكر المواد المرئية التي يتم عرضها على شرائط الفيديو.

٢. السمع

المتعلم بالأسلوب السمعي

المتعلم بالأسلوب السمعي هو الشخص الذي يتعلم بشكل أفضل بواسطة سماع الأشياء. مثل المتعلم الذي يفضل الاستماع إلى المواد في المحاضرة أو الفصل الدراسي. ويميل المتعلم الجيد بواسطة الأسلوب السمعي إلى:

- تفضيل التحدث عن الكتابة عندما يصف شيئاً ما.
- تفضيل إجراء المكالمات الهاتفية عن كتابة الخطابات،
- التشتت بسهولة نتيجة الضوضاء أكثر من المتعلم بالأسلوب المرئي،
- التمتع بإحساس بالموسيقى أعلى من الفنون المرئية مثل اللوحات المرسومة، و...
- تذكر الأشياء التي يسمعها بسهولة أكثر من تذكر الأشياء التي يراها.

٣. الفعل

المتعلم بالأسلوب الحسي

والمتعلم بالأسلوب الحسي هو الشخص الذي يتعلم بشكل أفضل بواسطة عمل الأشياء فعلياً بنفسه. التحرك، واللمس، وتجريب الأشياء التي لم يجربها أحد من قبلهم أحد أهم العناصر الأساسية لهذا النوع من المتعلمين.

ويميل المتعلم الجيد بواسطة الأسلوب الحسي إلى:

- التحدث والكتابة ببطء أكثر من الشكلين السابقين للمتعلمين، ولكنه يتمتع بحركات جسدية واثقة وسلسة،
- الإكثار من استخدام إيماءات وإشارات اليد،
- تفضيل أسلوب التعليم العملي أكثر من رؤية الأشياء أو السماع عنها،
- في صغار السن، الحركة فهو يجد صعوبة في الجلوس بلا حراك لفترات ممتدة من الوقت (ولا يرجع السبب لأي "اضطراب"، بل لأنهم معتادون على التحرك واستكشاف العالم من حولهم، والمدارس الرسمية لا تشجع على هذا)،
- تذكر الأشياء بسهولة عندما يتحركون وينشطون جسدياً (على سبيل المثال، التحرك عبر الغرفة أثناء تسميع وسرد الدروس)، و...
- فهم الأشياء بسهولة أكثر عندما يقومون بتمثيلها.

وتشير الأبحاث إلى أن كلاً منا له مبدئياً أسلوب تعلم مفضل، وأن التقسيم ما بين الأشكال الثلاثة للتعلم متساوٍ تقريباً. ففي الواقع، إن أكثر أشكال التعلم شيوعاً، بهامش بسيط، هو الأسلوب الحسي؛ وأقلها شيوعاً هو الأسلوب المرئي. ومع هذا فنظام التعليم الرسمي لدينا مبني على تفضيل الأسلوب المرئي، وإجازة استخدام الأسلوب السمعي، ولا يشجع أبدا الأسلوب الحسي (بل وقد يعاقب عليه).

فكر في هذا الأمر. ابتداء من المراحل الدراسية الأولى، الأطفال الذي يجلسون بهدوء للقراءة أو الكتابة يتم مكافأتهم. أما الأطفال الذين يتكلمون كثيراً ويحتاجون من المدرس إعادة شرح الأشياء شفهياً مرات ومرات فيعتبرون مثيري للمشاكل. أما الأطفال الذين

يتململون، ويتحركون هنا وهناك، ولا يستطيعون الجلوس ساكنين فيطلق عليهم "مثيرو المشاكل."

مجرد أن يميل أحد أشكال التعلم لأن يكون أقوى من الأشكال الأخرى، فهذا لا يعني أن نكون غير قادرين على التكيف مع التعلم بطرق أخرى. فالطفل المتململ "المشكلة" يمكن أن ينمو لديه طرق ممتازة للتعلم المرئي والسمعي. ولكن لا يجب الإنقاص من قدر هذا الشكل الجسدي للتعلم أو أن يتم اعتباره نقيصة أو عيباً من نوع ما. كلما وجدنا طرقاً جديدة للتعلم تركز على استخدام الأشكال الثلاثة للتعلم، سأصبح تعلمنا أكثر فعالية في نفس القدر من الوقت.

ز. سبعة أنواع للذكاء

منذ قرون والنظريات تتوالد لتفسير أنواع الذكاء المتعدد في عقولنا. والنموذج المبني على أحدث الأبحاث العملية والمسح الفعلي لأنشطة المخ مهد له الطريق د. هوارد جاردنر من جامعة هارفارد. حيث حدد جاردنر سبعة أنواع مختلفة للذكاء عند كل شخص. في حين حاول آخرون أن يزيدوا في قائمته بواسطة فصل بعض الخصائص التي قام جاردنر بتجميعها معاً في مجموعات. ولكن للحفاظ على الغرض من هذا الكتاب وتنمية فهم أساسي يساعدك على الاستذكار بشكل أكثر ذكاءً، دعنا نلق نظرة على القائمة التي وضعها جاردنر.

١. الذكاء اللغوي

تعتبر القراءة بالنسبة للعقل مثل التمرينات بالنسبة للجسد. حيث إنها مفيدة ومنشطة للعقل للحفاظ على قدراته مرنة.

أوجستس هار

تعتبر الموهبة اللغوية والقدرة على الكتابة الجيدة من أكثر خصائص الذكاء اللغوي شيوعاً. حيث كان أعظم الكتاب والخطباء في التاريخ متمتعين بقدر عالٍ من الذكاء اللغوي على وجه الخصوص. والأشخاص الذين يميلون للقراءة كثيراً أو يبدو أنهم يتمتعون "بهبة الثرثرة" يتمتعون بقدر كبير من الذكاء اللغوي.

٢. الذكاء الحسابي/المنطقي

تعتبر القدرة على التفكير المنطقي وأداء المهام الرقمية بكفاءة من أهم مكونات الذكاء الحسابي/المنطقي. حيث إن معظم أنواع التفكير التخطيطي النظري المجرد تتطلب هذا النوع من الذكاء. وأي مهنة تعتمد على الأرقام تتطلب قوة في التفكير الحسابي والمنطقي (كالعلوم، والهندسة، والمحاسبة، والإحصائيات)

لقد امتدت وانتشرت الرياضيات لأبعد درجة من درجات سلم الفكر البشري.

هافلوك إليس

وكما أشار جاردنر، هذان النوعان من الذكاء هما الأكثر تفضيلاً ومكافأة من النظام المدرسي الرسمي. فالطلاب المتمتعون بقدر كبير من هذين النوعين من الذكاء غالباً هم الأكثر نجاحاً في دراستهم ويؤدون الاختبارات ثنائية الأبعاد مثل اختبار نسبة الذكاء واختبارات القبول في المدرسة على نحو متميز. وينتج عن أدائهم هذا الالتحاق بكليات

إن مبادئ المنطق وعلوم ما وراء الطبيعة حقيقة بسيطة لأننا لا نسمح لها أبداً بأن تكون شيئاً آخر.

أيه.جيه. أير

وجامعات مرموقة. ولكن من جهة أخرى، نجاحهم بعد ترك المدارس الرسمية غالباً ما يعتمد على واحد من أنواع الذكاء الأخرى.

فعلى سبيل المثال، الجراح سيعتمد على نوع الذكاء اللغوي والمنطقي للالتحاق بكلية الطب ويكتسب جوهر المعرفة المطلوبة للتخرج، ولكن أنواع الذكاء الحسي/الجسدي هي التي ستوفر لهذا الجراح المهارات اللازمة للنجاح بعد اجتياز التدريب الطبي المبدئي.

ويعتبر الذكاء الحسابي والذكاء اللغوي أساسيين للنجاح في مدرسة إدارة الأعمال. ولكن، تنمية أنواع الذكاء المتعلقة بمهارات التواصل مع الآخرين ومهارات التواصل مع الذات هي التي ستحدد الناجح في دنيا الأعمال.

٣. الذكاء الموسيقي

تعتبر الموسيقي هي علم حساب الأصوات مثلما يعتبر علم البصريات هو هندسة الضوء.

كلاود ديبوسي

تعتبر القدرة على فهم، وتقدير، وإبداع الموسيقى هذا النوع من الذكاء المستهان بقيمته. فمن الواضح أن الموسيقيين والملحنين العظام يتمتعون بشكل معزز جداً من الذكاء الموسيقي، ولكن كل شخص يملك نسبة من هذا الذكاء حتى إذا اعتبر نفسه غير متمتع "بأذن موسيقية".

إن ذكاؤك الموسيقي الذي تتمتع به هو ما يجعلك تحافظ على الإيقاع. كما أنه هو السبب في استمرار انزعاجك من تلك النغمة النشاز التي تصول وتجول في رأسك. فعندما تتذكر قصيدة، فنوع الذكاء اللغوي هو ما سيساعدك على تذكر الكلمات ونظام الإيقاع، ولكن ذكاؤك الموسيقي هو ما يسود الملعب عندما يقوم الإيقاع أو وزن الألحان بقدح زناد ذاكرتك.

٤. الذكاء المرئي/المكاني

غالبا ما يرتبط الذكاء المرئي/المكاني بالقدرة الفنية. فبينما هو من الحقيقي أن الرسامين والنحاتين يتمتعون بمعدل متنام من الذكاء المرئي، فهذا الذكاء يعتبر أيضاً جزءاً رئيسياً من القدرة التي تجعل المهندسين المعماريين، ومصممي الديكور الداخلي، والطيارين، ومصممي الطرق في الغابات ومخططي المدن أشخاصاً ناجحين.

التخيل هو الشيء الوحيد الذي ينفرد بالتحكم بالفن.

بينيديتو كروك

فبجانب تفعيل الذكاء المرئي/المكاني عندما يقوم الرسام بالفعل برسم لوحة، فإن الذكاء المرئي/المكاني ينشط عندما ترى أشياء بعين عقلك أو تتخيلها داخلياً. حيث إن الأمر يتطلب قدراً جيداً من الذكاء المرئي/المكاني لاستخدام خريطة أو تخطيط حديقة.

كما أنه المكون الرئيسي للذاكرة عالية الكفاءة (كما سترى لاحقاً في الفصل ٥). فإذا طلب منك شخص أن تعدد من الذاكرة كل الأشياء الموجودة في حجرة معيشتك، فستعتمد على ذكائك المرئي لاستدعاء تلك البنود من الذاكرة.

٥. الذكاء البدني

يطلق كذلك على الذكاء البدني اسم الذكاء الجسدي أو الحسي. ويشمل الأشياء الواضحة مثل القدرة الرياضية أو الحركات الجسدية، ولكنه يشمل أيضاً المهارات الأخرى مثل البراعة اليدوية للنجار، أو الجراح، أو النساج.

فمهارتك في استخدام يدك تعني أن ذكاءك البدني متطور بشكل جيد. ولا تقتصر قيمة هذا النوع من الذكاء بحد ذاته أو بنتائجه. ولكن يمكنك أيضاً تقوية استخدامك لأنواع أخرى، من أنواع الذكاء الموجّه أكاديمياً إذا قمت بدمج بعض المهارات البدنية مع تعلمك.

٦. ذكاء التواصل مع الآخرين

كن لطيفاً مع الناس في طريقك للصعود، لأنك ستقابلهم في طريقك للهبوط.

ولسون ميزنر

إن ذكاء التواصل مع الآخرين هو موهبة اجتماعية؛ وهو أن تكون على علاقة طيبة بالآخرين. فالمهارة أو القدرة الفطرية على جعل الناس يشعرون بارتياح وطمأنينة معك هو نوع ثمين جداً من أنواع الذكاء في مجتمعنا العالمي المعتمد بشكل كبير على العلاقات الاجتماعية بين الأشخاص، والقدرة على التوافق والتواصل بشكل جيد مع الآخرين هي واحدة من أكثر المهارات تقديراً ومكافأةً في مجتمعنا.

وتنتشر تلك المهارة بين الأشخاص العاملين في مجال المبيعات، والمفاوضات الدبلوماسية عالية المستوى، والخطابة المحفزة المثيرة للدافعية. وأفضل المدرسين والمديرين يتمتعون بتلك "الهبة"، أو قاموا ببذل جهد ملموس لتنمية ذكائهم للتواصل مع الآخرين.

٧. ذكاء التواصل مع الذات

حياة لم تختبرها بعد، هي حياة لا تستحق أن تعيشها.

سقراط

إن القدرة على التحليل الذاتي والقدرة على تفحص سلوكنا بأنفسنا هو نوع من الذكاء يطلق عليه جاردنر ذكاء التواصل مع الذات. ففحص الأفكار والدوافع وموهبة تفهم مشاعرك هي الدليل على هذا النوع من الذكاء الذي هو المفتاح لتحديد الأهداف، وتخطيط المستقبل، وأحلام اليقظة، والوصول لطبيعة حاستك الحدسية. حيث إنك لن تتحسن في المستقبل إذا لم تتفهم من أنت وما أنت عليه في هذه اللحظة.

تلك المجموعة المتنوعة من أنواع الذكاء موجودة لدينا جميعاً. فكر في دافنشي؛ لقد كان عالماً، وفناناً، ولغوياً، ومخترعاً. وما وصل إليه ليس بمستبعد عن أي منا (على الرغم من أن الوصول لمستواه قد يكون كذلك).

والخطوة الأولى هي أن تدرك الواقع. والخطوة الثانية هي أن تفعل شيئاً حيال هذا الواقع، وإحدى أفضل الطرق لفعل هذا هي أن تقوم بدمج تلك الفكرة العامة داخل الأشياء التي تفعلها لتتعلم وتدرس.

حيث تم إثبات أنك إذا قمت باستخدام أكثر من واحد أو اثنين من أنواع الذكاء في دراستك، فسوف تتعلم المزيد، وتتعلم أسرع، وسيزداد احتمال استرجاعك للمعلومة في الامتحان وحتى بعد سنوات تالية. لأنها ستصبح جزءاً منك.

قد ترغب في قراءة كتابين أكثر تفصيلاً، ألفهما جاردنر بهذا الصدد، هما: Frames of Mind و Multiple Intelligences. وكذلك الكتاب الأكثر انفتاحاً، والمكتوب ليقرأه العامة: 7 Kinds of Smart: Identifying and Developing Your Many Intelligences، بواسطة توماس أرمسترونج.

ح. وماذا بعد؟

والآن، ما علاقة كل هذا بقدرتك على التعلم وحاجتك لأن تنمي مهارات استذكار جيدة؟

وإجابة هذا السؤال تشمل المفتاح لهذا الكتاب. إذا رغبت في قضاء الوقت وبذل الجهد للعمل على تنمية مهارات الاستذكار لديك، أليس من المعقول أن تنمي صندوق أدوات مكوناً من المهارات التي تشمل الأشياء التي ستكون معظم قدراتك الكامنة المذهلة؟ لتبنى مهارات وقابلية أفضل للتعلم في المستقبل؟ لتبني المستقبل الذي سيربطك بالتعلم لباقي عمرك؟

إذا كان حصولك على درجات الامتياز يستلزم قدراً من الوقت يماثل القدر الذي تستغرقه للحصول على درجة القبول، ألن تريد أنت أن تحصل على درجة الامتياز؟ هذا هو كل ما يدور حوله هذا الفصل. ستتعلم شيئاً عن كيفية عمل عقلك حقاً وأنواع الذكاء المتعددة لديك، وسيقدم باقي الكتاب المزيد. حيث ستتمكن من فهم الأساس الذي يشكل اللمحات والأفكار المفيدة والتمرينات على مدى صفحات فصول الكتاب.

وستأخذك الفصول الثلاثة التالية لخطوة أبعد. فمن خلالها ستكتشف إحدى أكثر مراحل التعلم أهمية وهي (الإعداد) كما ستكتشف بعض المعلومات الأساسية عن كيفية عمل الذاكرة.

العقل يشبه المظلة؛
فهو يعمل فقط
حينما يكون
مفتوحاً.

مجهول

٤.

الإعداد:
أهم جزء من أجزاء عملية التعلم

أ. إن إعداد نفسك للتعلم هو أهم جزء من عملية التعلم

الخطوة الأولى تجاه إدراك قدراتك العبقرية الكامنة وتهيئة نفسك لتصبح متعلماً أفضل هي أن تتعرف على الدور الأساسي الذي تقوم به عملية الإعداد. أنا لا أقصد التفاصيل الفعلية لعملية إعداد المواد التي ستخوض فيها الامتحان، ولكنني أقصد عملية الإعداد الشامل التي يتوجب عليك القيام بها قبل حتى أن تفتح كتابك للاستذكار أو لدخول قاعة المحاضرات.

قد يكون هذا المفهوم جديداً بالنسبة لك. حيث إن معظم الناس "يقومون بالجلوس فقط وتلقي العلم"، ولكن هذا هو السبب في أن معظم الناس يجربون فقط جزءاً من النجاح المؤهلين لتحقيقه في عملية التعلم.

كمثال على هذا، خذ طالباً نموذجياً سيحاول البدء في الاستذكار. سيجلس هذا الطالب إلى منضدة المطبخ ويكدس أمامه دفاتره وكتبه المدرسية الخاصة بثلاث مواد دراسية. جهاز المذياع يذيع الأخبار، والإعلانات، والموسيقى. في حين يعبر أفراد أسرته أو زملاؤه في السكن المطبخ للحديث معه أو إحضار شيء ما من الثلاجة أو يجهزون وجبة طعامهم.

يأخذ الطالب أول كتبه من وسط كومة الكتب، يفتح الكتاب ويقرأ الفصل المكلف باستذكاره، ويبدأ من الصفحة الأولى. ولكن يبدو أن جزءاً من تركيزه ينهار، حيث

إن الأمور لم تسِر على ما يرام في هذا الفصل وتحدث الضغوط الناتجة عن تلك الأشياء البسيطة بطريقة سريعة للغاية بمجرد أن يفكر حتى في المادة التي يقوم بدراسته، مما يجعله يتخلى عن محاولة استذكارها. كما أنه هناك أيضاً الضغوط العصبية الناتجة عن توقعات الآخرين ومطالبهم. حيث إنه إذا لم ينجح في اجتياز الاختبار التالي بنجاح، فسيشعره والداه بالكثير من الأسى الحزن. وهناك ضغط عصبي إضافي ناتج عن وجود اختبار منتصف الفصل الدراسي في اليوم التالي في مادة دراسية أخرى من مواده، والكتاب المدرسي الخاص بتلك المادة موجود أسفل الكومة أمامه، ولم يبدأ حتى في استذكار تلك المادة.

كل هذا يجعل الأمر أشبه بالمستحيل. حيث إن الطالب لا يستطيع تذكر ما قرأه منذ ١٥ ثانية فقط. ربما كان السبب أنه طالب غبي. ربما كان من الأفضل أن يستسلم ويتخلى عن المذاكرة ويذهب لمشاهدة التليفزيون.

هل يبدو هذا الموقف مألوفاً لديك؟ هل تعرف أحداً سبق وأن مر بهذا الموقف من قبل؟ ألا يحتمل أن يكون هذا الشخص الذي تعرف أنه مر بهذا الموقف من قبل قريباً للغاية منك؟ ألا يحتمل أن يكون هذا الشخص يقوم بقراءة هذا الكتاب معك في هذه اللحظة تحديداً؟

إن هذا الطالب الافتراضي مشترك في معركة مع العديد من أكثر أعداء الاستذكار الجيد ضراوة:

- الخوف
- الضغط العصبي
- التشتت
- انخفاض تقدير الذات
- الغرق في كم كبير من المواد الواجب استذكارها
- عدم وجود خطة للهجوم
- ضعف التركيز
- انخفاض مستوى قوة الإرادة
- انعدام وجود رغبة في النجاح

معظم تلك الأعداء يمكن التعامل معها بواسطة الإعداد الجيد قبل البدء في الاستذكار. والاستراتيجيات الواردة في هذا الفصل ستعاونك على البدء في القيام بهذا الجانب المُهمَل من التعلم. إذا قمت باتباع تلك الإرشادات، فستحقق نتائج إيجابية مثيرة بشكل فوري تقريباً. ولكن العائد الحقيقي يأتي عندما تقوم بمواصلة اتباع تلك الأشياء يوماً بعد يوم بعد يوم.

حتى إذا لم تقم بشيء آخر من الأشياء المشار إليها في بقية هذا الكتاب، فسيظل بإمكانك أن ترى تحسناً في كافة أوجه دراستك واستذكارك بنسبة ١٠٠-٤٠٠٪ إذا اتبعت التوصيات المذكورة في هذا الفصل

ولم تتوقف عن اتباعها!

حقاً إن هذه الاستراتيجيات لها مثل هذا التأثير القوي!

ب. ما الذي تهدف لتحقيقه من وراء عملية الإعداد؟

تعلم الآن بعد قراءتك للفصل ٣ أنك تملك بالتأكيد القوة العقلية التي تؤهلك لتعلم أي شيء تريده، وأصبح من الواضح لك أن نقص نسبة الذكاء ليس السبب في معاناة معظم الناس من صعوبة الاستذكار. والفصول ٨-١٤ يمكنها أن تزودك بالمهارات، والأفكار المفيدة، واللمحات الكافية لكي يكون لديك الأدوات لأن تكون ناجحاً، لذا، فمن الواضح الآن أن عدم معرفتك بكيفية المذاكرة لن عوقك بعد الآن.

ولكن كل ما تملكه من ذكاء وأدوات تساعدك على الاستذكار سيصبح بلا فائدة دون أن تقوم بالإعداد على نحو ملائم.

سيكون هدفك من مرحلة الإعداد لعملية الاستذكار هو أن تحصل على الحالة العقلية المثالية للتعلم. حيث ستحتاج لأن تكون واثقاً بنفسك، ومتحمساً، ومسترخياً، وهادئاً، ومتمتعاً بالتركيز، ويقظاً. وهذا ما يُسمى "الحالة العقلية الفعالة". حيث إنك ستشعر بنوع فريد من اليقظة المسترخية بدون شعور بالشد العصبي وهو سيسمح لك باستغلال القوة المذهلة للتركيز الهادئ والذي يحدث نتيجة لموجات العقل من النوع ألفا التي سبق وتحدثنا عنها في الفصل ٣.

ويوجد خمسة عناصر أساسية لتلك العملية:

- إعداد البيئة المحيطة التي ستقوم فيها بالتعلم
- الاسترخاء لكي تكبح شعورك بالقلق والضغط العصبي
- ضخ المزيد من الشعور بالثقة بالنفس
- شحذ قدرتك على التركيز
- تنشيط الجانب المناسب من عقلك للمادة التي بين يديك

ج. إعداد مكان الاستذكار

صدق أو لا تصدق، إن أفضل الطرق لمحاربة مشاكل التشتت، وقلة التركيز، وضعف الثقة بالنفس هي أن تحسن من مستوى بيئة المذاكرة المحيطة بك. مهما كانت قوة محاولاتك، لا يمكنك التعلم في مكان يعلو فيه صوت التليفزيون أو المذياع. لا يمكنك أن تتعلم وأنت جالس إلى منضدة المطبخ، أو على طاولة القهوة في غرفة المعيشة، أو في فراشك، أو في الكافيتريا في جامعتك. إن هذا لن يحدث. قد تناضل للمذاكرة تحت تلك الظروف، ولكنك ستعمل بمستوى أقل بكثير من قدراتك الكامنة فقط بسبب المكان الذي اخترته للاستذكار.

١. قم بإيجاد مكان للمذاكرة

يجب عليك تخصيص مكان للمذاكرة فقط. لا تخدع نفسك: إن معظم مشاكل التركيز تأتي من التشتت الذي يحدث بسبب أنك تذاكر في المكان الخاطئ.

تخير مكاناً هادئاً، ومريحاً، ويوحي بالاسترخاء. أنت في حاجة لأن تخلق مكاناً يربطك ذهنياً فقط بالاستذكار. عندما تجلس في هذا المكان، تكون الرسالة الآتية من عقلك الباطن التي تصل لمخك أن هذا مكان مذاكرتك، ولا تفعل أي شيء آخر بخلاف أن تستذكر.

ليس في فراشك. حيث إن الرسائل اللاشعورية الصادرة من هذا المكان أنه **مخصص للنوم**. وهذا ليس نوع الارتباط الذهني الذي يجب أن تقاومه عندما تحاول أن تكون على درجة من التركيز واليقظة.

ليس على منضدة المطبخ (أو أي مكان آخر في منزلك أو محل إقامتك يكون مكاناً عاماً). فالارتباطات الذهنية بذلك المكان لا ترتبط بالطعام فقط، ولكن هذه الأماكن يجتمع بها الناس ليقوموا بأشياء أخرى غير المذاكرة. إنها منطقة مخصصة للناس، وليس منطقة المذاكرة. لا تتوقع قدراً كبيراً من العمل يمكن إنجازه في هذا المكان.

ليس في غرفة المعيشة. كما الحال في المطبخ، يوجد الكثير من عوامل التشتت والارتباطات الذهنية المتنافسة والإغراءات (مثل جهاز التليفزيون).

ليس في الكافيتريا أو المقهى. هنا حيث يجتمع أصدقاؤك؛ هنا حيث يتحدث ويضحك الناس حولك. تلك الأماكن مصممة خصيصاً للاسترخاء، وليس للعمل.

أفضل مكان هو مكتب للمذاكرة في حجرة نومك، أو في مكان آخر خالٍ نسبياً من عوامل التشتت والارتباطات الذهنية المتنافسة. جرب الاستذكار في المكتبة أو في فصل دراسي خالٍ.

إذا لم تقم بإنشاء مثل هذا المكان بعد، فقم بإنشائه الآن قبل أن تجرب أياً من أساليب عملية الإعداد الأخرى. حيث إن مكان استذكارك هو الأساس لبرنامج مذاكرتك.

بمجرد تجهيزك لكافة متطلبات مكان دراستك الأساسي، فمهمتك التالية هي أن تحدد مكاناً ثانوياً للاستذكار. فمن المهم أن تجهز مكاناً احتياطياً لك. فأحد أكثر أسباب تأجيل الاستذكار هو البحث عن مكان بديل للمذاكرة عندما تفشل في استخدام مكانك الأساسي لأي سبب من الأسباب. فالتجول من مكان لآخر في محاولة لإيجاد مكان بديل يعطي شعوراً مباشراً بمضيعة الكثير من الوقت. وذلك الأمر مهم على وجه الخصوص إذا كنت تحب أن تذاكر في المدرسة أو في حرم الجامعة. فإذا دخل شخص ما في مكانك المعتاد للمذاكرة، ما الذي يجب فعله؟ توجه فوراً لمكانك الاحتياطي الذي قمت بتحديده مسبقاً لتبدأ العمل.

والأهمية العظمى الأخرى لأن يكون لديك مكان أو مكانان احتياطيان هي أن يصبحا مألوفين لك وبالتالي ستبذل طاقة أقل في محاولة التغلب على عوامل التشتت المحتم حدوثها عندما تبدأ الاستذكار في مكان جديد.

٢. اجعله مكاناً مريحاً

إن الاستذكار يعتبر بشكل أساسي نشاطاً ساكناً. حيث تجلس على مقعد لفترة طويلة ولا يوجد سبيل لتجنب هذا. بالتالي، فأول وأهم شيء، أنه من الضروري أن يكون لك مقعد مريح. ولكنك لا تبحث عن نوع الراحة التي تشعر بها عندما تتكئ على الأريكة أو تتمدد على فراشك. فما تحتاجه هو نوع الراحة والتدعيم الجسدي الذي يسمح لك بالجلوس لفترة تزيد عن الساعة بدون الشعور بأي ألم أو عدم ارتياح لتبدأ المضي في طريق التركيز.

يجب أن يكون مقعدك محشواً ومبطناً جيداً عند المقعدة والظهر. يجب أن يكون الظهر ثابتاً، ويجب أن يكون لساقك وفخذك نفس الدعم الثابت لظهرك ومقعدك. والارتفاع المثالي هو ذلك الذي يسمح لقدميك أن تكونا مرتكزتين بيسر وراحة على الكعبين، لتخيف معظم الضغط الواقع على أربطة الكاحل والركبتين.

إن شراء المقعد الملائم يستحق كل قرش دفعته فيه. حيث إنه استثمار حكيم لصالح مستقبلك التعليمي. وإذا لم يمكنك تحمل تكاليف شراء مقعد جديد، فحاول جعل المقعد المتاح لديك مريحاً قدر الإمكان. فوضع وسادة صغيرة على المقعد وكساء الظهر بدثار أو جاكت يمكن أن يحولا المقعد الخشبي البشع هذا إلى مقعد يمكن أن يكون مُعيناً لك حقاً في تعلمك.

يجب عليك أيضاً أن تأخذ في اعتبارك نوع الهواء في مكان دراستك. فالهواء، أو بالأحرى الأكسجين الموجود في الهواء، هو حرفياً الوقود الذي يحتاجه عقلك ليقوم بعمله. تذكر أن العقل يؤلف حوالي ٢٪ من وزن جسمك، ولكنه يستهلك ٢٠٪ من الأكسجين الذي تستنشقه.

يجب أن تجعل درجة الحرارة متوازنة على نحو ملائم. فتطرف درجات الحرارة بالارتفاع أو الانخفاض يسبب التشتت أو عدم الارتياح. إذا لم تتواجد درجة الحرارة المثالية، فمن الأفضل أن تختار مكاناً أكثر برودة بدلاً من مكان أكثر حرارة. فمن الأسهل أن تصبح أكثر دفئاً بواسطة ارتداء ملابس أكثر دفأً، كما أن الهواء الأكثر برودة يجعلك أكثر يقظة. في حين أن الهواء شديد الدفء يجعلك أكثر شعوراً بالنعاس ويسرق منك قدرتك على التركيز لفترة طويلة.

فالهواء النقي ضروري. أما الهواء الفاسد يعني أن عقلك يحصل على كمية من الوقود أقل من الكمية القياسية بالنسبة له.

٣. افحص الإضاءة

الإضاءة الطبيعية أفضل من الإضاءة الصناعية. إذا لم يمكنك تجنب استخدام الإضاءة الصناعية، فالضوء المتوهج أفضل من الفلورسنت. حيث إن الأخير هو الأسوأ لما يسببه من توتر العين، وبالتالي، يضعف القدرة على الاستذكار الجيد.

تأكد من وجودك في مكان جيد الإضاءة. لا تنخدع بالصورة الرومانسية للطالب الذي يكدح في غرفته المظلمة مع شمعة واحدة متهالكة أو مصباح فوق مكتبه. فالفرص المتاحة أمام هذا الطالب هي إما أن يغلبه النعاس وإما يصاب بالعمى ببطء.

يجب دائماً أن يكون لديك مصدران للإضاءة على الأقل في مكان استذكارك. فهذا لن يساعدك على الحصول على قدر كافٍ من الإضاءة الكلية فقط، ولكنه سيساعدك على تخفيف توتر العين. إذا كان لديك إضاءة جيدة فوق مكتبك فقط وباقي حجرتك في ظلام تام، فستضطر عضلات عينك أن تعمل بقوة إضافية لتتكيف مع التطرف الناتج عن وجود إظلام وإضاءة عندما تقوم عيناك بالتجول في المكان. نعم، ستتجول عيناك عندما تستذكر؛ حتى وهما في حالة تركيز عالٍ، فستتحرك عيناك عبر الغرفة.

يمكنك منح عينيك بعض الراحة بواسطة الحصول على قدر كافٍ من الإضاءة من مصادر متعددة؛ وبالتالي عندما يتحركان، فلن يناضلا للتعامل مع الظلام المفاجئ ثم الإضاءة المباغتة.

٤. احتفظ بكل شيء في متناول يديك

من أكثر الطرق فعالية لإهدار الوقت أن تقضيه في جمع كل مواد استذكارك والأشياء الصغيرة الأخرى قبل البدء في فتح كتاب. فمن السهل أن تخدع نفسك بأن تعتقد أنك تنجز شيئاً مفيداً بينما أنت جالس على مكتبك وتبدو منشغلاً. ولكن ما تفعله هو نشاط عقيم بلا فائدة.

إن أفضل إعداد للعمل بشكل جيد في اليوم التالي هو أن تعمل بشكل جيد اليوم.

ألبرت هوبارد

فالوقت المخصص للاستذكار يجب أن يكون للاستذكار. قبل أن تبدأ ساعة المذاكرة، تأكد من أن لديك كل ما تحتاجه أمامك مباشرة: كل الأقلام الجاف والأقلام الرصاص وغيرهما من الأدوات، وكل كتبك المدرسية، ودفاتر مذاكرتك وكل مواد القراءة الأخرى.

٥. أرسل الكثير من الرسائل الإيجابية حول المكان

واحد من أهم عوامل التشتت التي تؤثر على التركيز المستمر هو شكك المزعج الذي قد يساورك في قدرتك. إن قضاء سنوات طويلة من الكفاح للوصول للنجاح ثم لا تأتي

النتيجة كما تتوقع سيكون له تأثير على تقديرك لذاتك. لذلك، فأنت تحتاج لأن تبني هذا الجانب من نفسك؛ بالضبط مثل الرياضي الذي يزيد قوته وقوة احتماله.

وهذا الأمر يستغرق وقتاً ويحتاج إلى خطة لتحقيقه. وعبر صفحات هذا الكتاب ستجد العديد من الوسائل المختلفة لتنمية ثقة قوية بالنفس وبقدرتك على تعلم أي شيء. وعندما يتعلق الأمر ببيئتك المادية التي ستتعلم فيها، يمكنك تعزيز تقديرك الذاتي بواسطة إحاطة نفسك بالرسائل والمدلولات الإيجابية.

فمن الجيد أن يكون حولك صور لك مع أسرتك وأصدقائك، خاصة إذا كانت تسجل لحظات تلقيك للتهاني. لا تضحك؛ فتلك الحيلة تصلح حقاً. ضع أي جوائز، أو ميداليات تذكارية، أو شهادات، أو شهادات تقدير معلقة على حائطك أو مجلة الحائط. علق الملصقات، والأقوال المأثورة التي تزيد من حماسك، والمأثورات التي تتحدث عن القيم الإيجابية المتعلقة بما تفعله وعن عظم قدراتك الكامنة. استخدم بعض الأقوال المأثورة والشعارات الواردة في هذا الكتاب.

الهدف من هذا هو أن تنشئ بيئة عقلية وانفعالية إيجابية والتي ستذاكر من خلالها. إحاطة نفسك بأشياء تحمل مدلولات إيجابية لن يكون لها تأثير فوري مثير. فبوجودها وحدها لن يكون لها تأثير كبير. ولكن من المدهش مدى القدرة التي لها "كجرعات معززة" عندما تتجول الأفكار الهدامة في عقلك ويبدأ الشك في أن يساورك.

فالصورة الذاتية الإيجابية والثقة بالنفس في قدرتك على التعلم يجب أن تنبع منها، ولكن تخيل فقط كم ستشعر على نحو أفضل عندما يصيبك كم العمل المنزلي المكلف به بالإحباط وتنظر أمامك باحثاً عن شيء ما يرفع روحك المعنوية؛ شيء ما مكتوب بحروف كبيرة يقول:

أستطيع تعلم أي شيء

أنا متعلم متميز

ألن يكون هذا شيئاً معيناً لك أكثر من وجود حائط فارغ أمامك ووجود مخاوفك الخفية من عدم كفاءتك؟ إذا لم يتواجد أحد حولك ليربت لك على ظهرك، فقم بإعداد الأشياء لتعطي نفسك تلك التربيتة.

٦. قم بإثراء بيئتك المحيطة

من المهم للغاية أن يكون مكان دراستك في مكان تستمتع بالذهاب إليه. فإذا كان المكان ممتعاً وجذاباً، فستنخفض احتمالات تجنبك للذهاب إلى هناك للقيام بعملك. فالعوامل

مثل الراحة، والإضاءة، والهدوء، والارتباطات الذهنية الإيجابية، والمدلولات الملهمة جميعها هي المفتاح لتعزيز بيئتك الدراسية.

ويمكنك فعل الكثير من الأشياء الصغيرة الأخرى لجعلها أفضل:

- توفر النباتات والزهور بعض البهجة واللون الطبيعي، وهذا له تأثير مهدئ كبير.
- استذكر على مكاتب مصنوعة من أخشاب طبيعية.
- استخدم منقيات ومرطبات الهواء من الرطوبة إذا كنت تواجه مشاكل في جودة الهواء.
- استخدم سدادات الأذن ذات الكسوة الفلينية الناعمة لتساعدك في منع عوامل التشتت الضوضائي بدون أن تسبب ضغطاً مفرطاً على أذنيك.

بمجرد أن تكون البيئة المادية لعملك جاهزة للمذاكرة، فأنت مستعد لتبدأ إعداد عالمك الداخلي لأعلى مستوى من الأداء.

د. إعداد عقلك للاستذكار

١. حدد غاياتك وأهدافك

وجود هدف محدد لديك، أو سلسلة من الأهداف، لكل جلسة دراسية هو أمر ضروري للنجاح وإعداد العقل. والفصل ٨ يحتوي على مناقشة مفصلة عن تحديد الأهداف والخصائص المميزة لغاياتك قصيرة الأجل؛ مثل تلك التي قد تكون خاصة بجلسة استذكار واحدة. وأفضل غايات الاستذكار هي تلك التي دائماً ما تكون...

إن نقطة الوصول للعقل المنفتح، مثل لحظة الوصول للفم المنفتح، هي تلك اللحظة التي يجب فيها أن تغلقه على شيء صلب.

جي.كي. كيسترتون

- **واقعية** بالنسبة للوقت المتاح (مثل: المقدار المعقول الذي يمكنك إنجازه في ساعة واحدة؟)
- **محددة ودقيقة** (مثال: أن تقرأ ١١ صفحة من علم النفس، وليس أن تقرأ "بعض الشيء" عن علم النفس؛ أو أن تقوم بحل ١٨ مسألة رياضية، وليس حل "بعض" المسائل الرياضية)
- **يمكن إثباتها والتحقق من حدوثها** (مثل أن يمكنك القول أنك انتهيت)
- **مهمة وقابلة للمكافأة** (مثال، قراءة فصل واحد من التاريخ تستحق أن تكافئ نفسك بالذهاب للسينما)، و...
- **لها علاقة** بأولوياتك (مثال، إنهاؤك لمذاكرة الفصل ٥ من الأحياء لأنه سيكون ضمن الاختبار غداً هو شيء متعلق بهدفك للنجاح أكثر من إنجازك لواجب اللغة الإنجليزية الذي لن يحين موعد تقديمه قبل الأسبوع القادم).

إن المعرفة المسبقة لما تأمل تحديداً في إنجازه قبل الجلوس في كل مرة للاستذكار لها فوائد كثيرة من أجل كفاءتك وزيادة قوة عقلك، حيث إنها:

- تساعدك على التغلب على تأجيل الاستذكار بواسطة الحد من إهدار الوقت في محاولة تقرير ماذا ستفعل الآن.
- تساعد في تركيزك على مهمتك أثناء العمل؛ فتحديدك لأهداف محددة يجعل من الصعب محاولة تبرير ترك الاستذكار قبل إنجازك لتلك الأهداف.
- تولد شعوراً بالتقدم والنجاح عندما تجلس وتكمل هدفاً واقعياً. هذا النوع من النجاح يمكن أن يبدأ بسهولة في الاندفاع بغزارة وستحب أن ترى نفسك وأنت تشطب المهام التي قمت بإنجازها من قائمة الأشياء التي يجب القيام بها (المزيد عن قوائم الأشياء الواجب القيام بها في الفصلين ٨، ٩).
- تساعد في تقسيم المهام الكبيرة المثبطة للهمة لمهام صغيرة يسهل إدارتها وتوليها.

لا تجلس أبداً للقيام "ببعض الاستذكار". فتلك عادة سيئة يمكن بسرعة أن تنحدر لتصل بك لنقطة اللامذاكرة لأن الكمية الكلية للعمل تبدو غامرة وكبيرة الحجم وأنت تشعر أنك عاجز عن السيطرة عليها.

٢. خطط للكثير من الأنشطة

تذكر، أنت تريد استغلال أكبر قدر ممكن من قدرات عقلك. فبينما لك بالتأكيد أسلوبك المسيطر أو المفضل في التعلم، يجب أن تذهب لأبعد من هذا لكي تصبح الشخص المتعلم المقارب لمستوى العباقرة الذي طالما أردته.

أحد أهدافنا لعملية الإعداد يجب أن يكون وضع خطة لأنشطة الاستذكار المصممة خصيصاً لإشراك وتحفيز أكبر قدر ممكن من أنواع الذكاء المختلفة لدينا. بالتالي، خطط لأن تقرأ، وتستمع، وتستعرض، وتغني، وتتجول ماشياً، وتقرأ بصمت، وتكتب ملاحظاتك، وتقوم برسم خرائط تعليمية... الخ. سيكون هناك العديد من الاقتراحات المختلفة خلال فصول أخرى من هذا الكتاب. فبينما مازلت تحاول الاعتياد على القيام بأنشطة مختلفة عن تلك الأنشطة المريحة لأسلوبك التعلُمِي، فمن الأشياء المساعدة لك هو أن تتعمد أن تخطط لتلك الأنشطة الجديدة بشكل يجعلك لا تنزلق عائداً لممارسة تلك العادات القديمة بشكل متكرر كثيراً.

٣. قم بإعداد حالتك العقلية، والجسدية

يعتبر الضغط العصبي والقلق من أهم العوامل المثبطة للاستذكار والتعلم الفعال. تذكر ما قرأته في الفصل السابق، أنه عندما نشعر بالخوف والتهديد لسلامتنا، فإن العقل الزاحف يكون هو المسيطر على استجاباتنا الجسدية والنفسية. حيث إن أي ضغط

سلبي يقدح زناد ردود الأفعال تلك والتي تميل لأن تغلق مدخل الوصول لوظائف عمليات التفكير العليا في عقلنا.

إن وجود نسبة من الضغط العصبي أمر عادي. ولكن من الطبيعي كذلك تراجع نسبة الضغط العصبي لكي نتمكن من الاسترخاء، والتعافي. فطبيعة الضغط العصبي مزروعة فينا بواسطة المجتمع من حولنا، وعائلاتنا، وأنفسنا مما يعني أننا متوترون بشكل دائم ونضع ضغطاً متطرفاً على جهازنا البدني، والنفسي، والانفعالي، والمعنوي. ويدرك خبراء الطب الآن أن هذا الضغط المستمر ينتج عنه عدم اتزان هرموني، وضعف جهاز المناعة، وأمراض أخرى لها علاقة بالضغط مثل أمراض الدم.

وبالتأكيد من الواضح أننا لا يمكن أن نكون أفضل متعلمين في تلك الحالة التي يعانيها العقل والجسد. فإذا لم يتغير المجتمع ليسمح لك بالاسترخاء والتعافي من الضغط العصبي، إذاً فأفضل شيء يمكنك أن تفعله لنفسك هو أن تتعلم كيف يمكنك أن تسترخي وتتعافى بنفسك. تعلم أن تسترخي بواسطة التنفس بالشكل الصحيح وتدليك العضلات باليد، وستتحسن قدرتك على التعلم.

اذكر، أن هدفك في مرحلة الإعداد هو أن تحقق "اليقظة مع الاسترخاء" بعيداً عن التوتر قبل أن تحاول تعلم أي شيء جديد. فمثلما وصفها كولين روز، رائد من رواد تبسيط مفهوم التعليم المستحث، أنت تريد أن تبدأ جلسة استذكارك كما لو كانت حفلة؛ حيث تشعر بالهدوء ولكن متحمس بشعورك المرتقب لما هو آت. الآن أنت مسترخ ومستعد لأن تدع عملية التعلم تبدأ.

(أ) التنفس

الشيء المشترك بين جميع الأحياء هو التنفس. حيث إن التنفس هو جوهر الحياة. وعملية التنفس عملية آلية لدرجة أننا لا نلقي لها بالاً حتى يحدث شيء يعوق عملية تنفسنا. إن الأمر بسيط للغاية، ومع هذا فمعظم الناس يقومون به على نحو خاطئ!

من الواضح، أنك إذا كنت على قيد الحياة، فأنت إذاً تتنفس بدرجة كافية لتحافظ على حياتك. ولكن في إمكانك عمل ما يجعل التنفس يتم على نحو أفضل. ومن المهم للغاية أن تقوم به على نحو أفضل لأن مخك شديد الحساسية تجاه جودة تنفسك.

حيث يعتبر المخ ما يوازي ٢٪ من وزن الجسم، ولكنه يستهلك حوالي ٢٠٪ من كمية الأكسجين التي تستنشقها. لذا فكلما كان إمدادك لمخك بوقوده الأساسي أفضل، كان الأداء الذي تحصل عليه من هذا المحرك أفضل.

إن أكبر خطأ يرتكبه الناس عند التنفس هو أنهم يتنفسون بسرعة كبيرة وبطريقة شديدة السطحية؛ حيث يتنفسون بمعدل ١٥ إلى ٢٢ مرة في المعتاد في الدقيقة. والتنفس

بهذه السرعة يعني أنك تستخدم ما يوازي سدس قدرة رئتيك على الاستنشاق وتوزيع الهواء.

من الممكن أن تدرب نفسك على التنفس العميق الهادئ لخمس أو ست مرات فقط في الدقيقة. والنتيجة الكلية لهذا النوع من التنفس ستكون زيادة الصحة العامة، وتحسين مستوى الانتباه واليقظة، وتعزيز الجهاز المناعي، وتقليل القلق بشكل كبير، وتغيير مفاجئ للأفضل في مستوى تركيزك.

والقواعد الأساسية لهذا هي أن تأخذ الشهيق ببطء وعمق، تملأ رئتيك تماماً قدر الإمكان، ثم تقوم بالزفير بنفس الطريقة، مع زفير كل النواتج المتخلفة عن الاستنشاق للخارج وتوزيع الأكسجين الذي احتفظت به. هذا النوع من التنفس يحرك الحجاب الحاجز، وبالتالي، يدلك العديد من الأعضاء الداخلية.

انظر التمرين رقم ١ لشرح كامل لكيفية تحقيق "تنفس سَوي".

(ب) استرخاء العضلات

لا يقوم الضغط العصبي بالتأثير فقط على التنفس، ولكنه أيضاً يضع عبأً على عضلاتنا. حيث إنه من الشائع لدى الأشخاص أن يتعاملوا مع شعورهم بالقلق باعتصار والقبض على عضلات الفك لديهم (مما ينتج عنه صداع عصبي)، وكذلك توتر عضلات الرقبة والأكتاف (مما يسبب آلام الرقبة وأعلى الظهر)، أو الجلوس دائماً منحنين للأمام (مما يسبب آلام أسفل الظهر).

ومن الواضح، أن هذا النوع من التوتر ليس السبيل للوصول لاستذكار فعال ومثمر. وبالتالي، فإن التوصل لبرنامج جيد لاسترخاء العضلات يعتبر جزءاً مهماً من عملية الإعداد للتعلم. ويوجد العديد من الوسائل المختلفة لتحقيق استرخاء فعال بعيداً عن التوتر، والعضلات المتقلصة. ومن أفضل تلك الوسائل إحداث سلسلة من الانقباضات والانبساطات، كما تم وصفها في التمرين رقم ٢.

(ج) التخيل

يعتبر التخيل أسلوباً آخر من أكثر أساليب الإعداد امتيازاً. حيث إنه يعتمد على نفس أنماط وعمليات العقل الأساسية كالذاكرة. حيث يوجد علاقة متبادلة مباشرة بين الذكريات القائمة الآن وبين الجسم. حيث إن الذكريات التي تستثير لديك مشاعر الخوف، أو القلق، أو الألم سوف تغير فوراً معدل ضربات قلبك، ودرجة حرارة جلدك، ونمط الموجات الصادرة من عقلك. أما الذكريات السعيدة الممتعة، فسوف

تؤثر على الأشياء ذاتها، ولكن على نحو إيجابي. فكل نوع من أنواع الذكريات سوف يستثير رد فعل إلكترو-كيميائي في عقلك.

كمثال مبسط لهذا، أغلق عينك وتخيل ثمرة ليمون أمامك. تخيل أنك تأخذ سكيناً حاداً من سكاكين المطبخ وتقطع الليمونة لنصفين. هل يمكنك أن ترى عصارة الليمون وهي تتسرب على طاولة المطبخ؟ هل يمكنك استنشاق الرائحة الرائعة لليمون وهي تنبعث من الثمرة المقطوعة؟ خذ أحد نصفي الليمونة وارفعه لفمك. افتح فمك واضغط بأسنانك قليلاً على نصف الليمونة. فقط لا تقم بقضمها الآن. والآن اقضم الثمرة بقوة حتى تقضم قشرتها. هل يمكنك استشعار العصارة وهي تغرق لسانك وبراعم التذوق لديك؟ هل تتصبب حول لثتك وتسيل للداخل لنهاية فمك؟ هل يمكنك الإحساس بوخز العصارة المركزة السائلة من القشرة؟ هل يمكن لأنفك أن يستنشق المزيد من شذى الليمون القوي؟

هل رأيت؟ ترى في أي نقطة بدأ يسيل اللعاب في فمك واستطعت بالفعل اختبار بعض تلك الأحاسيس: الذوق، والشم، والوخز؟ إن عقلك بارتباطاته الذهنية قوي على نحو مدهش، حيث إنه يمكنه أن يجعل جسمك يتفاعل حتى مع عدم وجود شيء سوى تخيلاتك.

ويصبح التخيل أحد الأساليب ذات التأثير الإيجابي على الاستذكار عندما يتم استخدامه لتعظيم المشاعر الإيجابية والتقليل من المشاعر السلبية. حيث يمكنك أن تتعلم كيف تستحضر الذكريات السعيدة بناء على طلبك، باستخدام تخيل الماضي. كما يمكنك أيضاً تعلم استخدام التصور للصورة التي تريد أن تكون عليها الأشياء، باستخدام تخيل المستقبل. حيث ستكون المشاعر الإيجابية وفسيولوجية المخ التي تدعم تلك المشاعر متشابهة في حالتي التخيل الإيجابي للماضي والمستقبل.

إذا وجدت صعوبة في إغلاق عينيك واستحضار الصور التخيلية كما هي بالضبط، فلا تيأس. لا ترتد للاعتقاد أنك ببساطة لا تصلح لهذا الشيء. فالأمر يتطلب بعض المران. فكل شخص لديه القدرة، ولكن البعض يستخدمها بشكل أكثر من الآخرين. فقط حاول.

يوجد العشرات، بل المئات من أساليب التخيل المُوَجَه. ويحتوي التمرين رقم ٣ على أربعة أساليب مبسطة يمكنك استخدامها في عملية الإعداد لاستذكارك. أول اثنين يصلحان لتهدئتك إذا كنت تشعر بالقلق أو الضيق على وجه التحديد. حيث إنهما سيساعدان على تهدئة أعصابك وإسكان عقلك الذي لا يهدأ.

ثالث ورابع تلك الأساليب أكثر دافعية ومفيدان لرفع ثقتك بنفسك قبل محاولة استذكار واحدة من أصعب المواد الدراسية التي تستذكرها مباشرة. وتعتبر الأساليب الأربعة تمارين تدريبية مفيدة لزيادة قدرتك على التخيل، والتي تعتبر ضرورية لعملية إعدادك للذاكرة ودخول الاختبار.

التمرين رقم ١
الأسلوب السليم للتنفس

الخطوة ١: ←——— **أخذ الشهيق من الأنف، دون أن تملأ صدرك حتى يرتفع.**

هذا هو أكبر خطأ يرتكبه الناس. حيث إنه إذا تمدد صدرك عند التنفس، فأنت تتنفس بشكل سطحي؛ بل إنك تقوم في الواقع بعمل انقباض لرئتيك. لذا فعند أخذ الشهيق، يجب أن يظل صدرك كما هو دون تغير، ولكن يجب أن تمد وتملأ بطنك. تخيل أنه يوجد بالون في معدتك ووظيفتك هي أن تنفخ هواء بداخله قدر إمكانك. ويجب أن يستغرق أخذ الشهيق ٦ ثوان. وقيامك بهذا سيدفع المزيد من الأكسجين إلى داخل جسدك. (يقوم الشخص العادي بأخذ الشهيق في ثانيتين فقط.)

في البداية، ستشعر بشعور غريب تجاه تلك الخطوة. فما تفعله هو أنك تقوم بدفع حجابك الحاجز وبطنك بشكل يزيد من اتساع جوف صدرك، مما يخصص مكاناً أكثر اتساعاً لرئتيك. من الأسهل كثيراً أن تملأ رئتيك بالهواء بتلك الطريقة.

الخطوة ٢: ←——— **التوقف.**

في المرة الأولى التي ستحاول فيها التنفس باستخدام هذه الطريقة ستشعر بانقطاع أنفاسك قليلاً. هذا شيء طبيعي. إذا شعرت بهذا الشعور، يمكنك تخطي فترات التوقف التالية عملية الشهيق من الآن. وعندما تشعر براحة أكثر عند تنفسك باستخدام النموذج الأساسي لأخذ الشهيق والزفير، يمكنك البدء في إدخال فترات التوقف بين الشهيق والزفير.

حيث إن أحد أهداف فترة التوقف هو أن تمرن حجابك الحاجز وعضلاتك الداخلية. حيث إن هذا يساعد جهازك التنفسي. وبمجرد ارتياحك أثناء اتباعك لنموذج أخذ الشهيق والزفير، يمكنك إضافة فترات التوقف بين الشهيق والزفير.

الخطوة ٣: ←——— **الزفير ببطء وبشكل منتظم لمدة ٦ ثوان.**

ويتم هذا بواسطة استرخاء عضلات البطن والسماح للرئتين بزفر الهواء. وهنا قد يتمدد الصدر قليلاً.

عند التنفس بتلك الطريقة أثناء النشاط المعتاد، سترغب في أخذ الشهيق من خلال أنفك. وعندما تقوم بهذا كتمرين متعمد لتدريب تنفسك أو لإعداد نفسك للاستذكار، فمن الأفضل أن تخرج أنفاسك من فمك؛ برفق، وليس بقوة.

الخطوة ٤: ←——— **خذ فترة التوقف قبل البدء في أخذ الشهيق من جديد.**

التمرين رقم ١

النموذج الخاص بالمبتدئين

باستخدام أسلوب التنفس الطبيعي المعتاد، قم بعمل عشر مرات من التنفس العميق. خذ الشهيق خلال ٦ ثوان، ثم قم بالزفير في ٦ ثوان. إذا وجدت صعوبة في تلك الدورة التي تستغرق ٦ ثوان، فقم بعمل الدورة ذات المدة التي تريحك (ربما تكون ٣ ثوان) وقم بالتدريج بزيادة المدة لتصل إلى ٦ ثوان.

اجلس على انفراد لمدة ٥ دقائق لتتمكن من فعل هذا التمرين ٣ مرات في اليوم. إذا كان بمقدورك، فقم بالتدرب على التنفس عندما تكون جالساً بارتياح على مقعد وقدماك مسطحتان على الأرض وذراعاك ترتكزان باسترخاء على رجلك.

ركز انتباهك على تنفسك. تخيل تمدد وانقباض رئتيك. تخيل أن الحجم الزائد من الأكسجين الذي تستنشقه يذهب مباشرة لمخك ويقوم بإطعام تلك الخلايا العصبية الجائعة.

وبينما تقوم بهذا التمرين، وحتى ابتداء من المرة الأولى، ستزيد من قدرة رئتيك بنسبة ١٥-٨٠٪. وستزداد كفاءتك في التنفس بالتمرين المستمر؛ فمع التمرين اليومي، سيصبح التنفس بهذا الشكل شيئاً أوتوماتيكياً تلقائياً.

النموذج الخاص بذوي المستوى المتوسط

بمجرد أن تشعر بارتياح مع أدائك للنموذج الخاص بالمبتدئين، انتقل للنموذج الخاص بذوي المستوى المتوسط. قم بعمل كل ما في النموذج الخاص بالمبتدئين ولكن قم بإضافة شيئين جديدين.

حاول عمل فترات توقف بين دورات الشهيق والزفير. على سبيل المثال، قم بأخذ شهيق، وانتظر حتى تعد لأربعة، ثم قم بعمل الزفير، وهكذا.

ومفتاح النجاح في هذا التمرين هو ألا تعجل التنفس شهيقاً وزفيراً بعد فترة التوقف. حاول بقوة أن تقوم بنفس إيقاع التنفس الهادئ، المنتظم، العميق في كل مرة. إذا كان هذا شديد الصعوبة عليك، فقم بتقليل فترة التوقف. وواصل عملك حتى تصل لفترة توقف لمدة ١٠ ثوان.

التمرين رقم ١

في هذا المستوى، ركز انتباهك على الهواء الذي تتنفسه في الشهيق. تخيل تلك الطاقة المشتعلة التي ستملؤك بالحيوية والعبقرية. فبينما تأخذ الشهيق، تصور تلك الطاقة تملأ رئتيك تماماً. وبينما تقوم بالزفير، تخيل كل الطاقة الإيجابية وهي تتوزع من رئتيك إلي عقلك وكل المناطق الأخرى من جسمك، وتخيل ما تطرده خارجك من ضغط عصبي ومشاعر سلبية.

النموذج الخاص بذوي المستويات المتقدمة

تعتبر دراسة أساليب التنفس الخاصة بالمتقدمين شيئاً مبهراً، ولكنها مرتبطة أكثر بالتأمل والتفكير العميق. فأول نموذجين هما الأكثر ملاءمة لعملية إعداد نفسك للاستذكار.

تعتبر الأساليب المتقدمة للتنفس من العناصر الأساسية للكثير من الحيل العسكرية، ولكنك ستجدها أيضاً في اليوجا، والتاي تشي Tai Chi أحد الأساليب الصينية في الدفاع عن النفس والتأمل، والكي جونج qi gong (أحد فروع المعرفة الصينية التقليدية للاستشفاء والصحة).

التمرين رقم ٢
استرخاء العضلات

الخطوة ١: ــــــــــــــــــــــ ◄ **اجلس**

اجلس بالطريقة السابق وصفها في التمرين رقم ١، أو ارقد في وضع مريح.

الخطوة ٢: ــــــــــــــــــــــ ◄ **تنفس**

قم بعمل دورة من التنفس المتتالي لعشر مرات بدون أخذ فترة توقف
(النموذج الخاص بالمبتدئين؛ انظر التمرين رقم ١).

الخطوة ٣ : ــــــــــــــــــــــ ◄ **شد وانقباض العضلات**

قم بشد عضلات رقبتك بقوة قدر الإمكان. قم بعمل انقباض للعضلات بقوة.

الخطوة ٤: ــــــــــــــــــــــ ◄ **بسط العضلات**

قم ببطء ببسط الانقباض الذي قمت به للعضلات. لا تقم ببسط العضلات بسرعة. بدلاً من هذا، يجب أن تقوم ببسطها برفق. دع العضلات تنبسط وترتخ بقدر الإمكان. تخيل كل الألم والضغط العصبي وهو يتلاشى من عضلات رقبتك، خارجاً من أطراف أصابعك، وخارج جسدك.

الخطوة 5: ــــــــــــــــــــــ ◄ **مجموعة العضلات التالية**

الخطوة التالية، قم بفعل الأمر ذاته مع عضلات وجهك. قم باعتصارها بقوة قدر ما تستطيع. ثم قم بإرخائها ببطء في الوقت الذي يتدفق كل ما تشعر به من توتر خارجاً من جسدك.

الخطوة ٦: ــــــــــــــــــــــ ◄ **استمر**

استمر في اتباع هذا النموذج حتى تقوم به بكل مجموعات العضلات في جسدك: الرقبة، والوجه، والكتفين، والظهر، والصدر، والبطن، والفخذين، والعضلة الطولية الخلفية للساق، والكاحل، وأصابع القدم.

حاول أن تعزل كل مجموعة عضلات. على سبيل المثال، حينما تقوم بقبض عضلات الرقبة والكتفين، حاول ألا توتر أو تشد عضلات الذراعين أو أي جزء آخر من جسمك.

ولكي تظل يقظاً ومستعداً لأي جلسة استذكار، يجب أن تقوم بهذا التمرين وعينيك مفتوحتان ولا تستغرق الكثير من الوقت في عمله؛ فلنقل لحوالي دقيقتين أو ثلاث دقائق.

ويعتبر هذا أسلوب إرخاء عضلات نمطياً وبسيطاً لحد ما. إذا أردت أن تسترخي أكثر، ربما لتصل لأن تنام بعمق، فقم بعمل التمرين وأنت راقد وعيناك مغلقتان. واقض وقتاً أطول في تمرين كل مجموعة عضلات، وبينما تقوم بإرخاء التوتر، تخيل وأنت تصبح أثقل، وأكثر استرخاء، وأكثر نعاساً. إذا كنت تعاني من صعوبة في النوم ويقف هذا في طريق استذكارك بشكل فعال، فحاول تجربة هذا النموذج من إرخاء العضلات.

التمرين رقم ٣
أساليب التخيل

١. "مكاني الهادئ"

قم بإيجاد مكان هادئ بأقل قدر من العوامل المسببة للتشتت. ابدأ بالجلوس براحة وخذ حوالي عشر دقائق من التنفس الصحي باستخدام النموذج الخاص بالمبتدئين (التمرين رقم ١).

أغلق عينيك برفق وتخيل كما لو كان الجانب الداخلي من جفونك عبارة عن شاشة عرض. تصور وجود جلسة مادية تجعلك تشعر بالهدوء والاسترخاء. ما المكان الذي تشعر به بأكبر قدر من السلام النفسي والهدوء؟ أرض مشمسة منبسطة في الغابات؟ في زورق خفيف من زوارق التجديف في بحيرة ساكنة وقت الغروب؟ وأنت راقد بعد الظهيرة في أحد المروج المشمسة في الخريف؟ وأنت جالس تدرس في كتاب وسط خلفية من الموسيقى الكلاسيكية؟

تخير الجلسة التي تعطيك أكبر شعور بالهدوء. ويمكن أن يكون مكاناً قد زرته بالفعل من قبل، أو يمكنك أن تقوم ببناء المشهد بأكمله من خيالك.

والآن قم بشحذ قدرتك على تخيل هذا المكان باستخدام كل حواسك لإضفاء مزيد من الواقعية. تخيل مشهد غروب الشمس. هل يمكنك الشعور بالدفء المنبعث من أرض المروج؟ ترى ما الرائحة المنبعثة من الندى في الصباح الباكر؟

ويمكن شحذ التصور لأبعد من هذا بتخيل المزيد من التفاصيل. ما نوع الأشجار التي تحيط بك؟ هل هي شجرات عتيقة أم حديثة الزراعة؟ هل الأرض المنبسطة تقع بجوار بحيرة ساكنة أم نهر جارٍ؟ هل يمكنك سماع المياه المتدفقة؟ إذا كان هناك موسيقى كلاسيكية، ترى ما نوعها؟ إذا كانت للموسيقار باخ، فمن أي قطعة موسيقية هي أصلاً؟ أهي من لحن أوركسترا رقم ٣ في دي ماجور؟ قم بإضفاء تفاصيل للتخيل بقدر الإمكان.

وأثناء عملك على تنقية رؤيتك، انتبه لمشاعرك في هذا المكان. ركز على إحساسك بالسكينة والهدوء مسترخياً. دع كل عناصر المشهد التخيلي تندفع نحوك. قم بتوجيه وعيك وإدراكك للهدوء والسكينة المحيطة بك.

قم بحفظ تلك الصورة التخيلية وعد إليها مرة أخرى. أضف تفاصيل إليها. غير من سماتها إذا أردت. تمرن على استحضار مكانك الهادئ هذا بناء على طلبك.

التمرين رقم ٣

٢. "الملاذ"

ويشبه هذا التمرين سابقه لدرجة كبيرة، ولكن التركيز سيكون فيه بشكل أساسي على المكان الداخلي أكثر من التركيز على إعداد التفاصيل الخارجية. حيث إنها إصدار حديث لتمرين قديم من اختراع دا مو، والذي ذاع صيته بأنه من أدخل مبادئ الكونغ فو الأساسية من الهند إلى الصين. ومثلما في التمرين رقم ١، يساعد هذا التمرين على تنمية حاسة التخيل وإيجاد مكان ليكون لك كملجأ ومأوى. إنه مكان تكون أنت المتحكم الوحيد فيه بشكل كامل.

قم بإيجاد مكان هادئ بأقل قدر من العوامل المسببة للتشتت. ابدأ بالجلوس براحة وخذ حوالي ١٠ دقائق من التنفس الصحي باستخدام النموذج الخاص بالمبتدئين (التمرين رقم ١).

أغلق عينيك برفق وتخيل كما لو كان الجانب الداخلي من جفونك عبارة عن شاشة سينما. تصور وجود جبل بعيد مرتفع وصلب، ولكن دون أن تفرض أنه مخيف. تخيل نفسك وأنت تشاهد هذا الجبل على بعد عدة مئات من الأمتار منه، مع طريق منعطف يقود لسفحه. وبينما تسير بطول الطريق المنعطف، تبدأ في اكتشاف فتحة أسفل سفح الجبل. إنه مدخل كهف. وعندما تسير عبره، تدرك وجود باب كبير يقوم بسد ذلك الدخل. وأنت تملك المفتاح الوحيد القادر على فتح هذا الباب.

وتقوم بدخول الكهف وتتكيف عيناك بسرعة. وبدلاً من أن تشعر بأنه مكان بارد، ورطب، ومحبط، فانطباعك الأول عن كهفك أنه كهف صلب، وملاذ آمن يسبح في الضوء الدافئ المنبعث من ضوء المشاعل التي تضيء بهو سردابه. ويقود هذا البهو الضيق إلى تجويف ضخم على الطراز القديم بثلاثة مداخل جذابة: واحد في المنتصف، واثنان على جانبيه من اليمين واليسار.

وبالمرور عبر المدخل الأيسر تجد مركز أبحاث ممتلئاً بالكتب وأجهزة الكمبيوتر التي يبدو أنها تخص أكبر المؤسسات العلمية. وهنا يمكن أن تجد الإجابة والحل لأي مشكلة يمكن أن تواجهك. حيث إنه دائماً ما توجد الحلول (على الرغم من أنها قد لا تكون دوماً نوعية الحلول التي ترغب في مواجهتها)، وهذا هو مركز الأبحاث العقلي الخاص بك لإيجاد مثل تلك الحلول.

التمرين رقم ٣

وعلى الجانب الأيمن يوجد مركز للانتقال ممتلئ بالمداخل والبوابات التي ستسمح لك بالسفر لأي مكان وأي زمان. حيث يمكنك زيارة أماكن لم تزرها من قبل، وتعيد زيارة الأماكن المفضلة إليك، أو التحدث مع شخص ما يسعدك التواجد معه (مثل: أينشتاين أو صديق ابتعدتما عن بعض منذ زمن طويل).

وأمامك مباشرة توجد غرفة معيشتك الرئيسية. ويمكنك بناء هذا المكان بأي وسيلة تختارها. اجعله بقدر ما ترغب من البساطة أو التطور. فبعض ممن يلجئون لاستخدام تلك الأساليب يفضلون أن تكون حجرة بسيطة الطراز. والآخرون قد يبدءون بهذا الطراز، ثم سرعان ما يطورونه مع الوقت ليصبح قصراً فخماً مزوداً بكل وسائل الرفاهية. الأمر يعود إليك، إنه ملجؤك أنت.

تلك هي السمات الأساسية لتخيل الملجأ الخاص بك. وسنجد أنه كلما زاد وقت عملك عليه وتخيلك له، وجدت أن صوره أصبحت أكثر تفصيلاً وقرباً من شخصيتك. وبما أن الغرض من هذا الملجأ هو أن يكون مكاناً مخصصاً للتأمل ولتأوي إليه وحدك، ووحدك فقط، قم بجعله بالكيفية التي ترغبها. دع خيالك يجمح بعيداً. تخيل وجود حمام سباحة خاص بك، وتخيل وجود خفير للحراسة خارج مدخل الكهف (فلا يُسمح بدخول أحد إلى الداخل سواك). تخيل وجود ضوء السماء يظللك. استمتع بالأمر.

٣. "أستطيع القيام بالأمر"، الإصدار الأول

في هذا الشكل من التخيل، ستطور لديك القدرة على استدعاء رصيد نجاحاتك السابقة بسرعة. تخير حدثاً من ماضيك الشخصي شعرت فيه بشعور رائع تجاه نفسك وتجاه إنجازاتك: تفوقك في اختبار الأحياء، أو إحرازك للبطولة في فريق البيسبول، أو اجتيازك أخيراً لامتحان البيانو، أو تلقيك لتهنئة مشرفة على إحدى لوحاتك، أو السعادة الغامرة لحبيبك عند تلقيه لهدية عيد الميلاد التي أهديتها له. أياً ما كانت الحالة المزاجية التي كنت فيها خلال تلك المواقف ستشعر كما لو كنت تجلس على قمة العالم، قم بالتمسك بتلك الحالة المزاجية واشحن بها ذاكرتك.

قم بإيجاد مكان هادئ بأقل قدر من العوامل المسببة للتشتت. ابدأ بالجلوس براحة وخذ حوالي عشر دقائق من التنفس الصحي باستخدام النموذج الخاص بالمبتدئين (التمرين رقم ١).

أغلق عينيك برفق وتخيل كما لو كان الجانب الداخلي من جفونك عبارة عن شاشة سينما. تذكر الشعور بالفخر لما قمت بإنجازه. كيف جعلك هذا تشعر داخلياً (ما شعورك الداخلي تجاه هذا التخيل)؟ هل كنت تعتقد أنك كنت شخصاً جيداً، ذا شأن؟ هل أتاك إحساس أنه كان بإمكانك فعل أكثر مما كنت تعتقد أنك قادر على فعله؟

التمرين رقم ٣

تدرب على شحذ قدرتك على استحضار المشاعر التي اختبرتها من قبل أثناء تلك الأوقات. أعِد الإحساس بها داخل عقلك حتى تصبح كل الصور الخاصة بها واضحة.

وفي كل مرة تقوم بهذا، تقوم بإطلاق نوع معين من المواد الكيميائية داخل عقلك تساعد في برمجتك لكي تنجح. إذا قمت بعمل تلك التخيلات قبل البدء في جلسة دراسية مباشرة، يمكنك بسهولة مضاعفة قدرتك على الاحتفاظ بالمعلومة والتعلم؛ فقط بمجرد الشعور بإحساس جيد إيجابي تجاه نفسك. استخدم تجاربك السابقة لكي تقنع نفسك أنه بإمكانك القيام بهذا الأمر. بأنه يمكنك فعل أي شيء تريده!

٤. "أستطيع القيام بالأمر!"؛ الإصدار الثاني

في هذا التمرين، ستقوم بتطوير ذكريات لأحداث ناجحة مشابهة، ولكن هذه المرة ستكون الصور تخيلاً للمستقبل. ستكون قادراً على الشعور بانتعاش النجاح عندما تحقق أهدافك.

قم بإيجاد مكان هادئ بأقل قدر من العوامل المسببة للتشتت. ابدأ بالجلوس براحة وخذ حوالي عشر دقائق من التنفس الصحي باستخدام النموذج الخاص بالمبتدئين (التمرين رقم ١).

أغلق عينيك برفق وتخيل كما لو كان الجانب الداخلي من جفونك عبارة عن شاشة سينما. ابدأ باستدعاء واستحضار شعور النجاح النابع عن أشياء حدثت لك بالفعل. ودع تلك المشاعر تغمرك وتملأك. واستشعر الإثارة والتشويق.

والآن، وبينما تلك المشاعر منتعشة داخلك، تخيل نفسك في نهاية الامتحان الذي تستذكر من أجله. كيف ستشعر عندما تقوم بالإجابة عن كل الأسئلة بشكل صحيح؟ ما مدى جودة شعورك تجاه نفسك قبل دخول الامتحان مباشرة، وأنت تعرف أنك مستعد تماماً لأي أسئلة وأي شيء؟ كيف سيكون شعورك عندما تحصل على أول درجة امتياز؟ أو على درجة امتياز ثانية؟ يمكنك القيام بهذا!

(د) الصورة الإيجابية عن الذات

من الضروري أن تشعر بمشاعر إيجابية تجاه ذاتك لكي تنجح في عملية الاستذكار. فكما يمكنك أن ترى، تلك المشاعر يمكن أن تكون المكون الرئيسي للتخيل الفعال. ويمكنك تعزيز تقديرك الذاتي لنفسك بواسطة عدة طرق: التخطيط للنجاح، وتخيل النجاح، وجعل النجاح أساساً لأشياء ومراحل تالية.

ولكن بما أن إحدى الطرق التي يمكن أن تخرب تقديرك لنفسك هي أن تستمع لصوت الشك الهدام، يجب عليك أيضاً أن تنتبه لأهمية تدريب الصوت المنبعث من داخلك لأن يكون أكثر إيجابية.

وعادة ما تسمى عملية تدريب الصوت المنبعث من داخلك "بعملية التأكيد". حيث إنها نموذج مبسط من التحدث الإيجابي إلى الذات الذي يزرع بداخل عقلك الباطن بذوراً جيدة لقدراتك. هل يبدو الأمر مبسطاً أكثر مما ينبغي؟

يعرف الوالدان أن وجود مخزون دائم ومستمر من التغذية العكسية السلبية يقوم بتدمير التقدير الذاتي لطفليهما بشكل بالغ الخطورة. حتى إن مجرد نعت الطفل بلفظ "غبي"، حتى ولو بفطرية أو عفوية، أو إبداء ملاحظة على نحو سريع غير مقصود أثناء الغضب أو الشعور بالإحباط، مثل قول: "أنت طفل غبي أحمق، كيف يمكنك فعل هذا؟ ألا تستطيع فعل شيء أفضل من هذا أبداً؟" يمكن أن يكون له نتائج غير مباشرة مدمرة إذا تكررت بقدر كافٍ. وفي النهاية، ستنمو لدى الطفل، الذي سيصبح شخصاً بالغاً فيما بعد، صورة ذاتية سلبية عن نفسه ويبدأ في تصديق الأشياء التي قيلت عنه.

حسناً، إذا كان للحديث السلبي مثل هذا التأثير القوي، يمكن بالتأكيد أن يتم مقاومته والتغلب عليه بواسطة النتائج الإيجابية الطبيعية له. فالحديث الإيجابي للذات شيء بسيط ولكنه فعال؛ خاصة حينما يتم مزجه بأساليب إعداد أخرى للاستذكار.

وكنقطة بداية، قم بكتابة قائمة لعشرة تأكيدات إيجابية تتعلق بك كمتعلم. ولا يشترط أن تكون معقدة أو عسيرة الفهم. وفيما يلي أمثلة جيدة على هذا الأمر:

التوكيدات

- يمكنني تعلم أي شيء.
- إن عقلي قوي للغاية.
- سأكون على أتم استعداد وثقة بالنفس لأي امتحان. أنا متعلم قوي.
- أنا مسترخ ويقظ ومستعد للتعلم.
- لا يوجد شيء أعجز عن تعلمه والتفوق فيه.
- لدي مؤهلات وقدرات حتى أكون عبقرياً.
- مع التدريب، سأصبح دائماً أفضل.

والآن عليك أن تكتب القائمة الخاصة بك. وكن دوما حاسماً وواثقاً بنفسك في عباراتك، وليس حذراً أو مقللاً من قدرك. لا تقل "ربما" أو "محتمل"؛ حيث إن كل ما ستقوم به تلك الكلمات أنها ستضعف من عملية التأكيد والإثبات. كذلك، اكتبها وقلها بصيغة المتكلم، مستخدماً لفظ "أنا"، "لي". حيث إن هذا ذو مغزى أكثر لعقلك الباطن إذا قلت: "إن عقلي قوي" أكثر من أن تقول: "إن العقل شيء قوي". والهدف هو أن تجعل التأكيدات شخصية وخاصة بك أنت.

والسبيل لزرع تلك الاعتقادات عن نفسك بعمق داخل رأسك لدرجة أن تصبح جزءاً منك هو أن تكررها لنفسك باستمرار. لن تشعر بتأثيرها فوراً، ولكن ذلك التأثير سيحدث لا محالة؛ وأقرب مما تتوقع. حاول ألا تفكر في هذا الأمر على أنه حل سريع، ولكن الأحرى أن تفكر به على أنه تغيير دائم في حياتك. أعد تكرار تأكيداتك ٥–١٠ مرات على الأقل مرتين في اليوم في أوقات منتظمة؛ على سبيل المثال، عندما تأخذ حمامك، أو عندما تكون ذاهباً للجري، أو تقود سيارتك ذاهباً للمدرسة، أو وأنت تغسل الأطباق. اجعلها جزءاً أساسياً مألوفاً من حياتك.

إذا كان تكرار تأكيدات نجاحك جزءاً منتظماً مما تقوم به قبل البدء مباشرة في فتح الكتب للاستذكار، فستقوم بتنمية وتطوير ارتباطات ذهنية عقلية قوية بين الأشياء الجيدة التي كنت تقولها عن نفسك وعملية الاستذكار. إنه أمر مدهش ذلك التأثير القوي الذي سيحدث على قدرتك على التعلم.

(هـ) الموسيقى

عندما يتعلق الأمر بالتعلم، يمكن القول بأن للموسيقى تأثير قوي. حيث أصبح العمل الرائد الذي قام به د. جورجي لوزانوف، الطبيب البلجيكي الأخصائي في علم الجهاز العصبي، هو الأساس للنزعات والأنشطة متباينة الخصائص التي يشار إليها بمصطلحات مثل: التعلم المستحَث، التعلم الكَمي، التعلم الفائق، التعلم الدافع، التعلم بتوجيه الحاسب الآلي. حيث إن ما اكتشفه د. لوزانوف أنه يوجد أنواع معينة من الموسيقى، المستخدمة بطريقة معينة، لها القدرة على حث وتعجيل عملية التعلم للوصول لمستويات غير مسبوقة.

ظهرت ادعاءات غريبة عن طرق التعلم بناء على نظريات لوزانزف، مثل التعلم والقدرة على الاحتفاظ بتذكر ما قد يصل إلى ٥٠٠ كلمة من لغات أجنبية جديدة في جلسة دراسية واحدة، وإمكان أن يصبح المرء فعالاً وقادراً على التفاعل بواسطة التحدث بلغات أجنبية جديدة خلال أسبوع. ولكن من جهة أخرى، بينما يوجد العديد من العلماء والمدرسين قادرين على الاعتماد على عمله، يوجد العديد والعديد من المتعلمين يرون إمكانيات مدهشة لمنهجه الذي وضعه. حيث أصبحت نظرياته أكثر شيوعاً الآن في الاتجاه السائد للمجتمع، وتقوم المئات من المنظمات باستخدام أساليب

لا يمكن التعبير عن الموسيقى بالكلمات، ليس بسبب أنها غامضة، ولكن لأنها أكثر دقة من الكلمات.

– فيليبس ميندليسون

التدريب المبنية على نظرياته، بما فيها مؤسسات AT&T، وجنرال موتورز، ووزارة الدفاع الأمريكية، وسلسلة فنادق هيلتون، واليونسكو.

كما اكتشف لوزانوف قدرة الموسيقى على تفتيت العوائق والكتل الذهنية للتعلم بواسطة إدخال الطالب في حالة من الاسترخاء. كما وجد أيضاً أن بعض أنواع الموسيقي لها قدرة توصيلية عالية لعمل توافق وتناغم بين نماذج موجات العقل البشري، وإيقاع ضربات القلب، والوظائف الإلكترو-كيميائية الأساسية.

ولم يكن لوزانوف أول من اكتشف العلاقة بين العقل والموسيقى، ولكن ابتكاره كان في تطوير وإنشاء نظام تعلمي شامل بناء على الإثباتات العلمية المؤكدة لتلك الفكرة. حيث آمن العديد من المفكرين القدماء بوجود صلة بين الإيقاع الموسيقي وإيقاع العقل. وكان ما استطاع لوزانوف والآخرون فعله هو عزل وتحديد أنواع الموسيقى القادرة على اجتلاب الحالة المطلوبة من "اليقظة مع الاسترخاء" المميزة لنموذج الموجات العقلية ألفا.

وللأسف، فإن العديد منكم سيشعر بخيبة الأمل وفقدان الحماس عندما يعرف أن الموسيقى الكلاسيكية بشكل عام، وتحديداً الأسلوب الباروكي، هي نوع الموسيقى الغربي الوحيد الذي ينشط هذا النوع من نماذج موجات العقل. وكذلك فإن بعض أنواع الموسيقى الهندية والصينية القديمة تعتبر جيدة تحديداً في هذا الشأن. معذرة، ولكن موسيقى الروك، والراب، والهيب هوب، وموسيقى الريف، وموسيقى الآلات المعدنية الثقيلة -وفي الواقع، معظم الأشكال الشعبية الشائعة من الموسيقى- لا تفتقد فقط لتلك الصفة من تحفيز نماذج موجات العقل ألفا، بل إنها في الواقع تتداخل في سير عملية التعلم. ويمكن القول بأن بعض الأشكال المعقدة من الأناشيد الجورجية، وموسيقى الجاز، وموسيقي البلوجراس الشعبية ذات إيقاع العزف السريع الشبيه للجاز لها مميزات وآثار مفيدة، ولكنها لم تصل لمستوى ذي أهمية كافية لينصح باستخدامها للمساعدة في عملية التعلم.

وهذا يعنى أنه لا يجب تحت أي ظرف أن تستمع لأي من أنواع الموسيقي الشعبية قبل البدء مباشرة وأثناء الاستذكار، أو قبل مضي ساعة من انتهائك من الاستذكار. حيث إن تأثيرها يعوق عملية التعلم. لا تخدع نفسك! إن الاستماع لموسيقاك الشعبية المفضلة أثناء الاستذكار، لا يساعدك على الاستذكار.

الموسيقى الباروكية

معظم الإيقاعات المضمنة تحت نوع الموسيقى الباروكية baroque تكون بإيقاع يبلغ ٦٠ نبضة في الدقيقة. حيث ثبت بالدليل العلمي أن التعرض لمثل هذا النوع من الإيقاعات بالهيكل الموسيقي المحدد لقطعة موسيقية من موسيقى الباروك يؤدي لتعزيز عملية التزامن وتفعيل مراكز التعلم المختلفة في المخ. كما أن هذا النوع من الموسيقى يؤدي لاستثارة نماذج موجات المخ من نوع ألفا عظيمة الفائدة للاستذكار الفعال الممتاز.

ولكن يوجد ما هو أكثر من إيقاعات الموسيقى لاستحداث تلك التأثيرات المفيدة على المخ. حيث إن الهيكل المكون لقطعة موسيقية من موسيقى الباروك تعتبر انعكاساً

لفلسفة عامة كانت سائدة في حركة الفنون، والثقافة العليا، وبين المحاضرين المثقفين خلال الفترة ١٦٥٠-١٧٥٠. حيث كافح المفكرون والفنانون في العصر الباروكي من أجل تنظيم وعمل تناغم بين القدرات الطبيعية العليا للجنس البشري. حيث كان من المفترض أن يتم إبداع وإنشاء الفن، والعمارة، والأدب، والموسيقى لتعزيز التناغم والتوافق مع الفطرة، الطبيعة البشرية، والكون ككل.

ولذا فقد قام الملحنون بتأليف موسيقاهم لهدف استثارة وحث هذا التوافق. حيث رأى العديد منهم العلاقة المتبادلة بين الموسيقى، والفلسفة، والرياضيات وقاموا باستخدام مجموعة متمازجة من تلك الدراسات لتدعيم التدرج، والتناسق، وصفاء موسيقاهم.

ومع هذا فمازال توجد أهمية كبيرة لاستخدام هذا النوع من الموسيقى في بيئة تعلمية أكثر تقليدية. فببساطة إن استخدام بعض موسيقى الباروك في عملية الإعداد للاستذكار يمكن أن يمنحك العديد من الفوائد. حيث إنها ستساعد في عمل تكامل بين الجانبين الأيمن والأيسر من المخ، وبالتالي ستساعدك على تفعيل المزيد من أنواع ذكائك السبعة.

٤. قم بتنشيط وتفعيل معارفك

والآن وقد أصبحت هادئاً، ومسترخياً، ويقظاً، وتشعر بشعور جيد تجاه نفسك، توجد خطوة أخرى واحدة في عملية الإعداد التي يتحسن من كفاءة تعلمك. قبل أن تفتح كتبك للبدء في الاستذكار، يجب عليك "تنشيط وتفعيل" معارفك السابقة عن تلك المادة التي ستقوم باستذكارها.

حتى إذا كنت في بداية مقرر تعليمي جديد، فمازالت هناك فرص جيدة لأن يكون لديك بالفعل بعض العلم المسبق عن تلك المادة. وكلما تقدمت في فصلك الدراسي، زاد علمك ومعرفتك. حيث ستكون جلساتك الدراسية أكثر كفاءة وفعالية إذا قمت بإحماء وتنشيط هذا الجزء من ذاكرتك الذي خزن هذه المعرفة عن تلك المادة. لا يهم إن كانت تلك المعرفة سطحية، أو حتى مغلوطة. لأن، كما سترى في الفصل التالي، الذاكرة تعمل بواسطة الارتباطات الذهنية، لذا فكلما كان لديك ارتباطات ذهنية سابقة، زاد احتمال تذكرك لأشياء جديدة تتعلمها.

حيث إنك لا تقوم بعمل ذكريات جديدة بمعزل عن ذكرياتك السابقة. بل إنها مرفقة وملتصقة بشيء موجود داخل عقلك بالفعل. على سبيل المثال، إذا كنت تقوم بدراسة مقرر تعليمي عن التاريخ وتحديداً عن نابليون بونابرت، يوجد لديك بالفعل العديد من الارتباطات الذهنية في عقلك عنه. وبدون أن يكون لك دخل بهذا. إذا بذلت بعض الجهد والوقت لاستعراض ما تعلمه بالفعل عن نابليون بونابرت بشكل سريع قبل استذكار المادة الدراسية الجديدة في مقررك الدراسي، فسيكون لديك خطاطيف ومشاجب يمكنك تعليق معلومات جديدة عليها. حيث إنك ستقوم بتمديد وتكبير صورة موجودة بالفعل عن حياته ومسيرته العملية. كما أنك أيضاً ستقوم بتصحيح الأخطاء

الموجودة في بنك معلوماتك عنه (مثل كونه ليس فرنسي الأصل، بل هو من مواليد جزيرة كورسيكا).

كيف يمكنك القيام بعمل هذا "التنشيط والتفعيل"؟ لا يجب أن يستغرق فعل هذا الكثير من الوقت. حيث باستخدام قلم رصاص وقطعة ورق، قم بكتابة كل ما تستطيع تذكره عن الموضوع والبنود الرئيسية التي تعلمتها حتى الآن. لا تقم بتعديل ما تفعله؛ قم فقط بكتابة كل ما يطرق بذهنك لفترة لا تتجاوز ٢-٥ دقائق. ثم توقف.

الهدف من هذا ليس أن تكتب مقالاً أو تخرج بقائمة كاملة لما تعرفه عن الموضوع. حيث هدفك يشبه ما يفعله الشخص الرياضي من تمارين إحماء وشد للعضلات قبل البدء في التمرين الجاد أو المنافسة. حيث يرغب الرياضي في توصيل الدورة الدموية إلى العضلات وتدفئتها. فأنت الآن تقوم بعملية إحماء لعقلك.

هـ. التسلسل الواجب اتباعه لإعداد نفسك للاستذكار

والآن وقد علمت تلك الأفكار الخاصة بعملية الإعداد، يجب أن تتمرن عليها باستمرار حتى تصبح وسيلة وأداة صالحة للاستعمال من صندوق أدواتك. حيث إن تلك الأفكار لا يستغرق تنفيذها الكثير من الوقت وليست صعبة، ولكنها تتطلب بالفعل بذل جهد مقصود لتتقنها وتتفوق فيها. حيث إن هدفك يجب أن يكون تطوير أساليب الإعداد هذه حتى تصل لمستوى يجعلها متاحة في اللحظة التي ترغب في تطبيقها وتوظيفها. فيجب أن تكون قادراً على بناء تسلسل متتال من عمليات الإعداد للاستذكار بواسطة أي من تلك الأساليب.

بمجرد تمرنك على تلك الأساليب واستخدامها للقيام بسلسلة جيدة من عمليات الإعداد للاستذكار، يمكنك المتابعة عبر قائمة كاملة من قوائم الاختيار المتعدد لاختيار الأشياء وأن تكون على أتم استعداد للاستذكار في كسر من الوقت الذي كنت تستغرقه لقراءة هذا الفصل. والشكل المثالي الذي يجب أن تكون عليه، هو ألا تتجاوز فترة ١٠ دقائق لإنهاء تلك المرحلة التي تسبق للاستذكار. ولكن الأشياء التي اكتسبتها في هذا الوقت المبذول لا يمكن تصورها.

يجب أن يكون هدفك تحقيق ٥ أشياء أساسية لتجعل نفسك في أفضل حالة عقلية مناسبة للاستذكار. يجب أن تهدف إلى:

- أن تشعر بالاسترخاء، وليس بالضغط العصبي والقلق،
- أن يكون عقلك متفتحاً، ويقظاً،
- أن تتنفس بأكبر قدر من الكفاءة، والسماح لأكبر قدر من الأكسجين بالوصول إلى عقلك،
- أن تشعر شعوراً إيجابياً تجاه قدراتك كمتعلم،
- أن تعد عقلك للاستذكار بواسطة تفعيل وتنشيط معارفك السابقة.

إذا لم تكن أعددت نفسك بعد بإحدى تلك الأشياء، فمازال لديك بعض الأدوات المساعدة لتصل لهدفك. تذكر، أنت لست منحصراً في الاقتراحات الواردة في هذا

الفصل. حيث يمكنك تطوير وتنمية أساليبك الخاصة بمجرد شعورك بالارتياح والتوافق مع المبادئ الأساسية.

ويقدم التمرين رقم ٤ بعض الأمثلة لسلاسل عمليات الإعداد. اختبرها وتخير منها ما يصلح لك. فمن الحكمة أن تحاول استشعار أفضل ما يصلح لك في موقف معين. فالأمر كله يعتمد على كيفية شعورك في ذلك الوقت وما تحاول استذكاره.

و. كلمة أخيرة بخصوص عملية الإعداد للاستذكار

يعد هذا الفصل من أطول فصول الكتاب. وهو كذلك نظراً لأسباب. حيث إن عملية الإعداد للتعلم ربما تكون أهم جوانب وسمات أساليب الاستذكار. فإذا قمت باتباع الأشياء التي تم النصح بها في هذا الفصل، ولم تقم بتغيير عادات استذكارك بأي شكل آخر، فسترى تحسناً كبيراً في نتائج استذكارك. بلا شك، تلك الأساليب التمهيدية في عملية الإعداد سيكون لها تأثير إيجابي أكثر على درجاتك وقدرتك الكلية على التعلم أكثر من أي شيء آخر في هذا الكتاب أو أي كتاب آخر يختص بمهارات الاستذكار.

التمرين رقم ٤
أمثلة لسلاسل عمليات الإعداد للاستذكار

السلسلة الأولى

١. اجلس بشكل يريحك على المقعد المخصص لاستذكارك وقدماك مسطحتان على الأرض ويداك متكئتان على ساقك.
٢. قم بالتنفس الصحي بشكل متتابع لعشر مرات بدون فترة توقف بين الشهيق والزفير (النموذج الخاص بالمبتدئين؛ انظر التمرين رقم ١).
٣. أغلق عينيك وتخيل ملجأك وملاذك. اقضِ بعض الوقت في البحيرة الصناعية التي قمت بعملها في جهات غرفة معيشتك (لا تطل البقاء هناك وإلا ستشعر بالترنح بدلاً من الاسترخاء اللطيف).
٤. بينما أنت في بحيرتك الصناعية، قم بذكر ثلاثة من التأكيدات الدالة على تفوقك ونجاحك كمتعلم عشر مرات لكل تأكيد منها.
٥. افتح عينيك وقم بالتنفس الصحي لعشر مرات أخرى دون فترة توقف بين الشهيق والزفير (النموذج الخاص بالمبتدئين).
٦. قم بسرعة بكتابة (أو بالقراءة بصوت مرتفع) النقاط الأساسية عن المادة التي ستقوم باستذكارها أولاً. ما الذي تعرفه بالفعل عنها؟

السلسلة الثانية

١. اجلس بشكل يريحك على المقعد المخصص لاستذكارك وقدماك مسطحتان على الأرض ويداك متكئتان على ساقك.
٢. قم بالتنفس الصحي بشكل متتابع لعشر مرات بدون فترة توقف بين الشهيق والزفير (النموذج الخاص بالمبتدئين؛ انظر التمرين رقم ١).
٣. أغلق عينيك وامض في عمل تمرين إرخاء العضلات.
٤. افتح عينيك وقم بالتنفس الصحي لعشر مرات مع أخذ فترة توقف بين الشهيق والزفير بالشكل المريح لك (النموذج الخاص بذوي المستوى المتوسط).
٥. قم بسرعة بكتابة (أو بالقراءة بصوت مرتفع) النقاط الأساسية عن المادة التي ستقوم باستذكارها أولاً. ما الذي تعرفه بالفعل عنها؟

السلسلة الثالثة

١. اجلس بشكل يريحك على مقعدك المخصص للاستذكار وقدماك مسطحتان على الأرض ويداك متكئتان على ساقك.
٢. قم بتشغيل قطعة موسيقية مختارة من موسيقى الباروك بينما تقوم بالتنفس الصحي بشكل متتابع لعشر مرات مع أخذ أو بدون أخذ فترة توقف بين الشهيق والزفير، بناء على مستوى إجادتك (انظر التمرين رقم ١). استمر في تشغيل الموسيقى خلال تنفيذ هذه السلسلة من علميات الإعداد للاستذكار.
٣. قم بقراءة اثنين من التأكيدات الدالة على تفوقك ونجاحك كمتعلم خمس مرات لكل تأكيد منها.
٤. أغلق عينيك وتخيل كيف تشعر عندما ينتهي الاختبار. تصور نفسك وأنت تقوم بتسليم ورقة إجابتك الكاملة السليمة. كيف سيكون شعورك في تلك اللحظة؟ كيف ستشعر قبل بدء الاختبار، وأنت تعلم أنك على أتم استعداد له؟ تخيل إحساس الهدوء والثقة.
٥. افتح عينيك وقم بالتنفس الصحي بشكل متتابع مرة أخرى لعشر مرات دون أخذ فترة توقف بين الشهيق والزفير.
٦. قم بسرعة بكتابة (أو بالقراءة بصوت مرتفع) النقاط الأساسية عن المادة التي ستقوم باستذكارها أولاً. ما الذي تعرفه بالفعل عنها؟

الذاكرة هي تاريخ
مسجل في عقولنا،
الذاكرة هي الرسام،
ترسم صوراً من
الماضي وصوراً لليوم.

الجدة موسيس

٥. الذاكرة

إن عملية التعلم هي العملية التي بها نخلق ذكرياتنا وآليات استعادة تلك الذكريات عند الحاجة إليها (سواء بعقلنا الواعي أو بعقلنا الباطن). حيث إن الذاكرة هي المفتاح. وبالتالي، فإنها تستحق قضاء بعض الوقت للعمل على استعراض بعض أساسيات نظرية الذاكرة والكيفية التي تستطيع بها تطبيقها على عملية استذكارك.

فيما يتعلق بالتوصيات والنصائح المحددة الوارد ذكرها في الفصول التالية بخصوص إدارة الوقت، والقراءة، وتدوين الملاحظات، والإعداد لدخول الامتحان، فإن تلك التوصيات مبنية على النظريات العامة للعقل والذكاء والمشار إليها في الفصل ٣ وعلى الحقائق المثبتة عن طريقة عمل ذاكرتك.

وسيزودك هذا الفصل بنظرة عميقة عن سبب صلاحية بعض استراتيجيات الاستذكار بشكل أفضل من الاستراتيجيات الأخرى وعن سبب عدم تحقيقك للنتائج المرجوة التي أملت بها على الرغم من عملك بجدية لتحقيقها؛ بالتأكيد تلك النتائج التي تحققت ليست على قدر الجهد الذي بذلته من أجلها. هنا سيمكنك أن ترى الفرق بين العمل بشكل أكثر ذكاء وأكثر اجتهاداً.

فيما يلي بعض قواعد عمل الذاكرة. ويجب عليك أن تأخذ منها ما يناسبك بناء على الأساسيات.

أ. القواعد المتعلقة بالذاكرة

١. ما الذاكرة؟

لتوضيحها بشكل مبسط، إن الذكريات هي عبارة عن صور أو تصورات عصبية تُصنَع داخل المخ. حيث تعتبر الذكريات هي الصلة أو الروابط التي تربط بين الخلايا العصبية التي تؤلف الرابطة الكيميائية التي تصنعها الارتباطات الذهنية القوية.

تلك الروابط الكيميائية تُصنع نتيجة لوقوع أنواع عديدة مختلفة من الأفعال، وأكثر تلك الروابط الكيميائية شيوعاً تكون نتيجة شعور حسي أولي أو وقوع حدث انفعالي عاطفي، وتكرار هذا الحدث بشكل مستمر.

٢. المراحل الثلاث المميزة للذاكرة

من المفيد أن تفكر بالذاكرة على أن لها ثلاث مراحل، يقدم كل منها مستوى مختلفاً من الشدة: التسجيل، والاحتفاظ بالمعلومة، والاستدعاء.

التسجيل

المرحلة الأولى، *التسجيل*، هي المرحلة التي بها يلفت شيء ما انتباهك ويكون له مغزى بالنسبة لك. أما مسألة تحويل أو عدم تحويل هذا التسجيل الأولي للحدث إلى ذكرى دائمة فيعتمد على غرضك من مرحلة التسجيل. بشكل مبسط إذا أردت تذكر رقم هاتف لفترة كافية لطلب هذا الرقم، إذاً فلن تقوم بتسجيل الرقم في ذاكرتك لفترة أطول مما تستغرقه طلب الرقم. أما إذا رغبت في تذكر رقم هاتف شخص يهمك أمره، إذاً فيتوجب عليك عمل المزيد لجعله ذكرى دائمة.

الاحتفاظ بالمعلومة

مرحلة *الاحتفاظ بالمعلومة* هي المرحلة التي يتم بها أخذ القرار بعقلك الواعي لتذكر شيء ما، ويجب عليك تقرير كيفية القيام بهذا. هدفك هو الاحتفاظ بالمعلومة لمدة طويلة من الزمن.

الاستدعاء

المرحلة الثالثة هي مرحلة *الاستدعاء*. حيث إنه لا توجد فائدة كبيرة من الاحتفاظ بالمعلومة بدون القدرة على استرجاعها عند الحاجة إليها. بالتالي، فالأساليب المستخدمة للاحتفاظ بالمعلومة يجب أن تكون من الأساليب التي تعزز احتمال تمكنك من الوصول لتلك المعلومة في وقت ما في المستقبل.



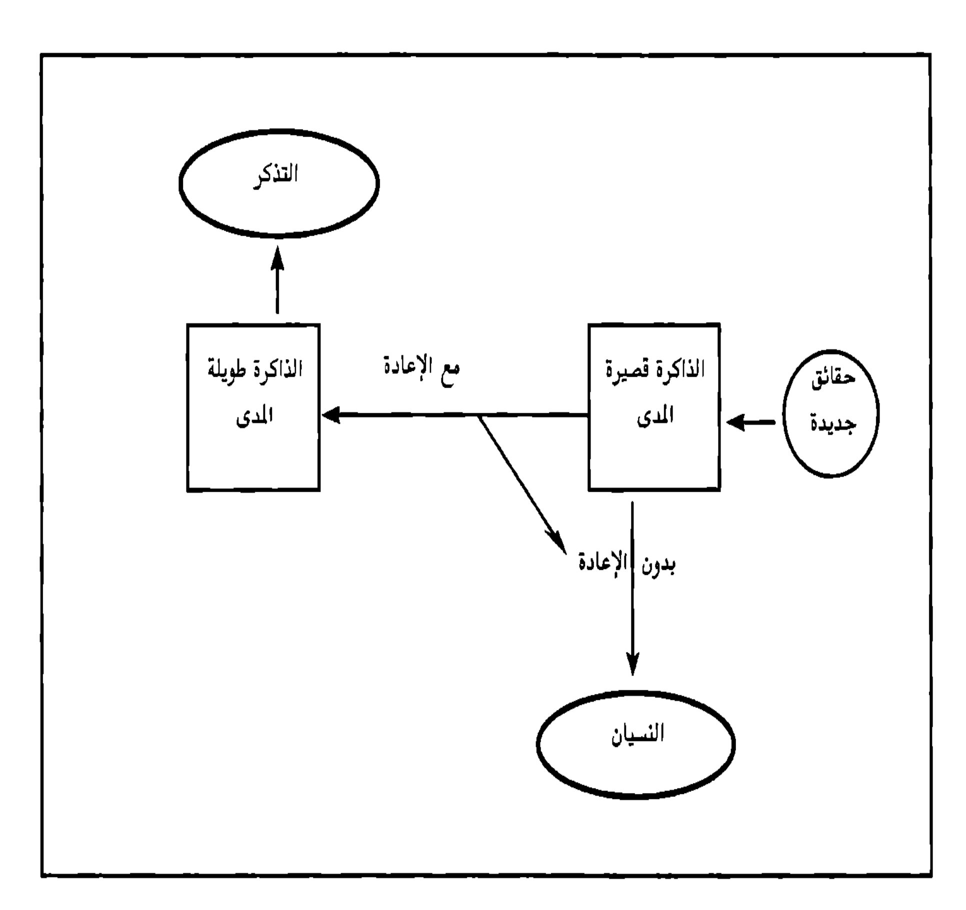
٣. النموذج الأساسي للذاكرة

إن المراحل الثلاث المميزة للذاكرة يمكن فهمها في ضوء هذا النموذج المبسط. يوجد لديك نوعان من الذاكرة: ذاكرة قصيرة المدى وذاكرة طويلة المدى.

الذاكرة قصيرة المدى هي المسئولة عن تخزين الأشياء أثناء المرحلة الأولى من مراحل التذكر، وهي مرحلة التسجيل. فإذا لم تقم بعمل شيء سريع لتفعيل هذه المعلومة (مثل تدوينها، رسمها في صورة، أو تكرارها بصوت عال) لتحويلها إلى ذكرى دائمة، فسيتم نسيانها (لمزيد من المناقشات المفصلة عن تفعيل المعلومات، انظر أسفل إلى القسم ب.٢). حيث أن لذاكرتك قصيرة المدى سعة متوسطة لتذكر ٧ بنود، على الرغم من أن سعتها يمكن أن تتراوح ما بين ٤ بنود كحد أدنى إلى ١٠ بنود كحد أقصى.

اختبر هذا بنفسك. قم بعمل قوائم تحتوي على ٤، ٧، ١٠، ١٥ بنداً. واجعل كل بند منها لا علاقة له إطلاقاً بباقي البنود. اقرأ كل قائمة مرة واحدة فقط. اجعل وجه الورقة للأسفل، ثم حاول كتابة كل ما تستطيع تذكره من كلمات. ستجد أنه يمكنك بسهولة تذكر قائمة مكونة من ٤ بنود بعد رؤيتها مباشرةً. وستكون القائمة المحتوية على ٧ بنود أكثر صعوبة، قد يفوتك تذكر بند أو اثنين. والقائمة المحتوية على ١٠ بنود ستجهد قدرتك بالتأكيد، وستفشل في تذكر ٣ أو ٤ بنود منها. ومن القائمة المحتوية على ١٥ بنداً، لن تتذكر أبداً أكثر من ١٠ بنود وأفضل الاحتمالات أن تتذكر ٧ أو ٨ بنود، بغض النظر عن عدد مرات التذكر التي حاولتها.

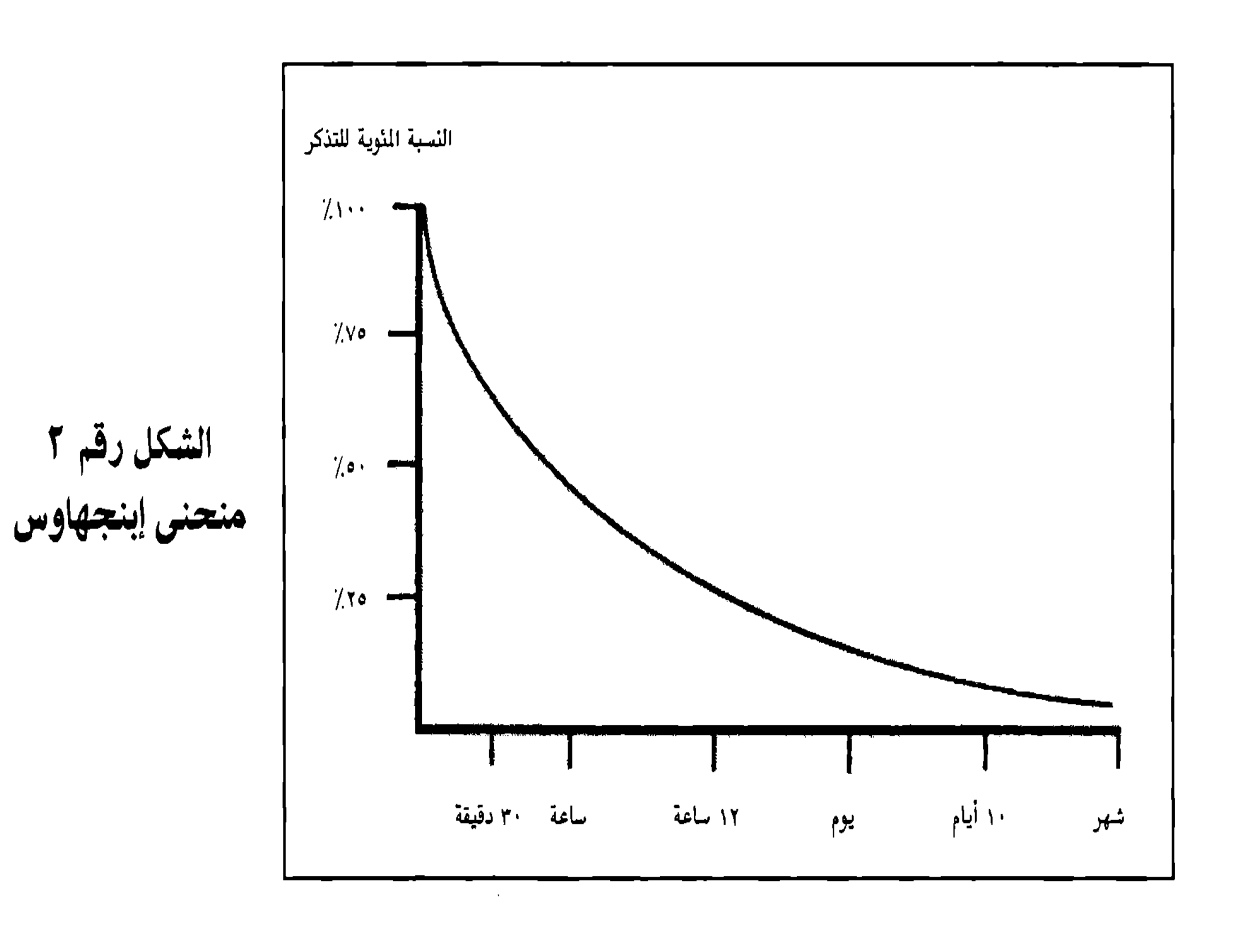
إذا قمت ببذل جهد متعمد ومدروس من خلال الإعادة والاستعراض للقوائم، يمكنك نقل المعلومات إلى الذاكرة طويلة المدى. وكلما زادت مرات استعراضك للمعلومات بعد تخزينها هناك، زادت فرصك لتجنب اضمحلال وضعف ذاكرتك وستزداد قدرتك على استرجاعها بسهولة وبسرعة (انظر الشكل رقم ١).



الشكل رقم ١
خطوات نقل المعلومة من الذاكرة قصيرة المدى

٤.النسيان

تم توضيح أهمية البدء في عملية الاستعراض/الإعادة بشكل سريع بقدر الإمكان بعد دخول شيء ما للذاكرة قصيرة المدى في صورة منحنى بياني بواسطة العالم إبنجهاوس (العالم الألماني هيرمان إبنجهاوس الذي أطلق عليه اسم باحث القرن العشرين في علوم الذاكرة).



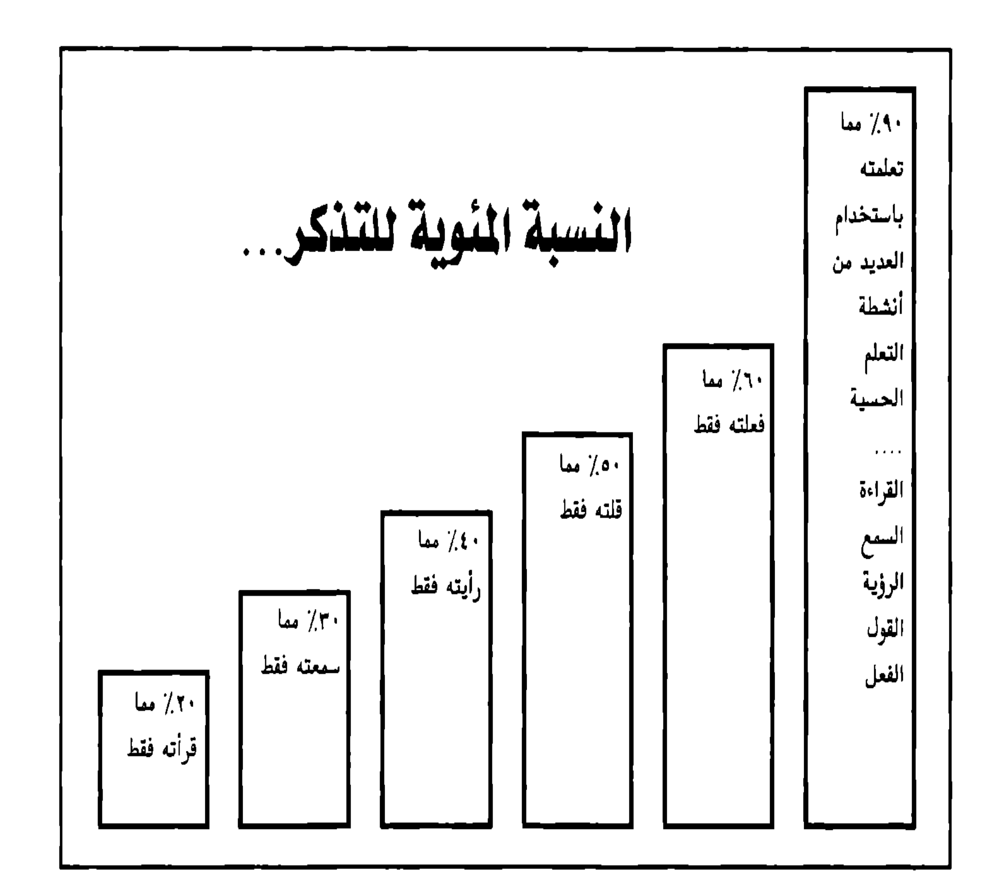
الشكل رقم ٢
منحنى إبنجهاوس

كما يمكنك أن ترى من الشكل رقم ٢، إذا لم تقم بفعل شيء بفعالية لصنع ذكريات طويلة الأجل، فسرعان ما ستنسى معظم ما ستصادفه. ولهذا الأمر علاقة ضمنية مهمة لمعظم الطلبة. حيث إنها من العادات الكسولة والسيئة أن تقوم بقراءة كتابك المدرسي ببلادة أو أن تقوم فقط بمجرد الاستماع إلى المحاضر. حيث إنك عادة ما ستقوم بتبرير هذه العادة بأنك تركز على ما تقرأه أو ما قيل إليك وأنك سوف تقوم فيما بعد بتدوين ملاحظات أو ستعيد قراءة الفقرات المهمة من الكتاب.

لا تخدع نفسك. حيث إنك إذا لم تتفاعل بإيجابية مع المادة في المرة الأولى التي ستواجهها فيها، ثم تقوم بتأجيل القيام بأنشطة تفعيل التذكر، فسوف تنساها!

٥. تأثير الحواس المتعددة

كلما قمت بتوظيف حواس أكثر في مراحل الإعادة والاسترجاع، كلما زادت قدرتك على التذكر (انظر الشكل رقم ٣). استخدم تلك الحواس في عملية التوحيد بين أنواع ذكائك المتعددة، وأعطِ نفسك فرصة أفضل لجعل تلك المواد الدراسية جزءاً لا يتجزأ من ذاكرتك طويلة المدى.

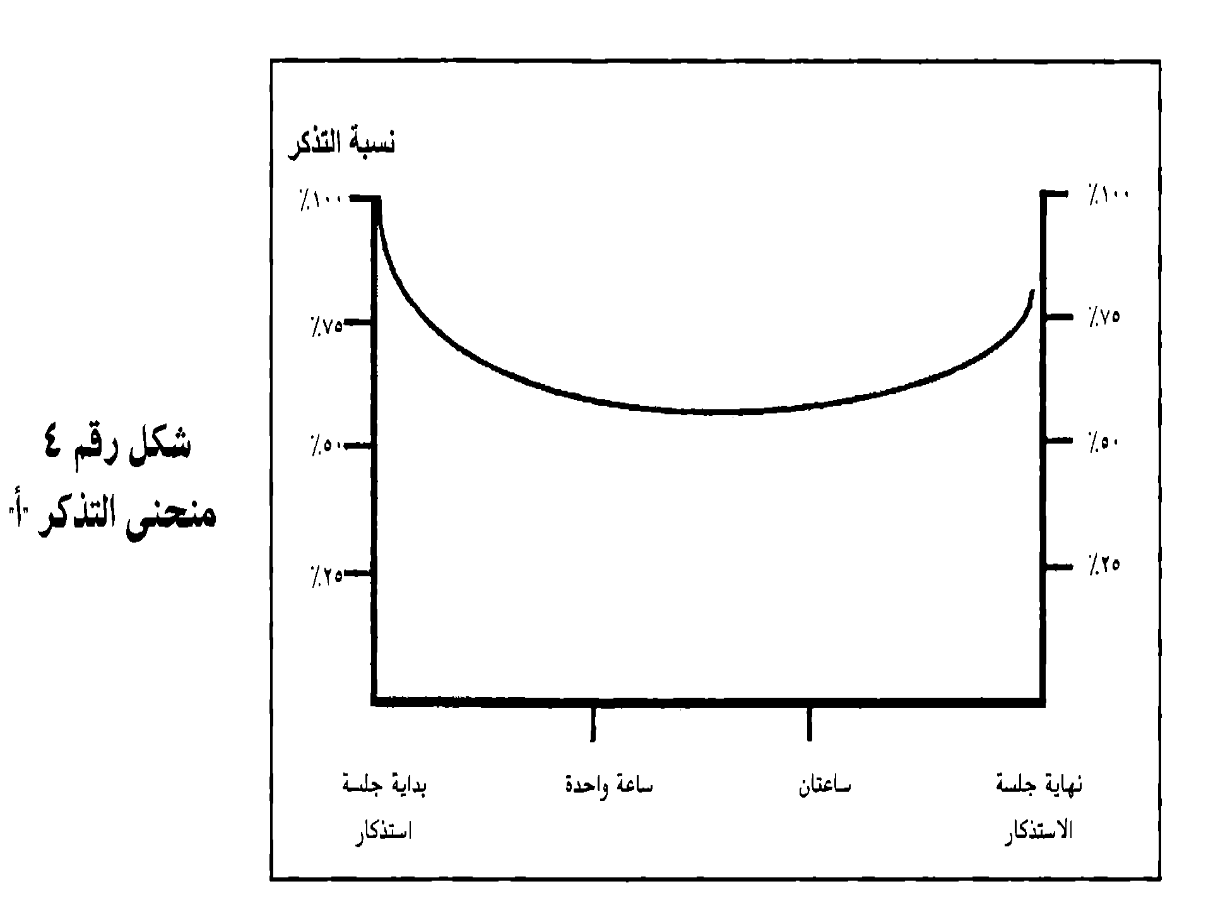


الشكل رقم ٣
الرسم البياني للتذكر

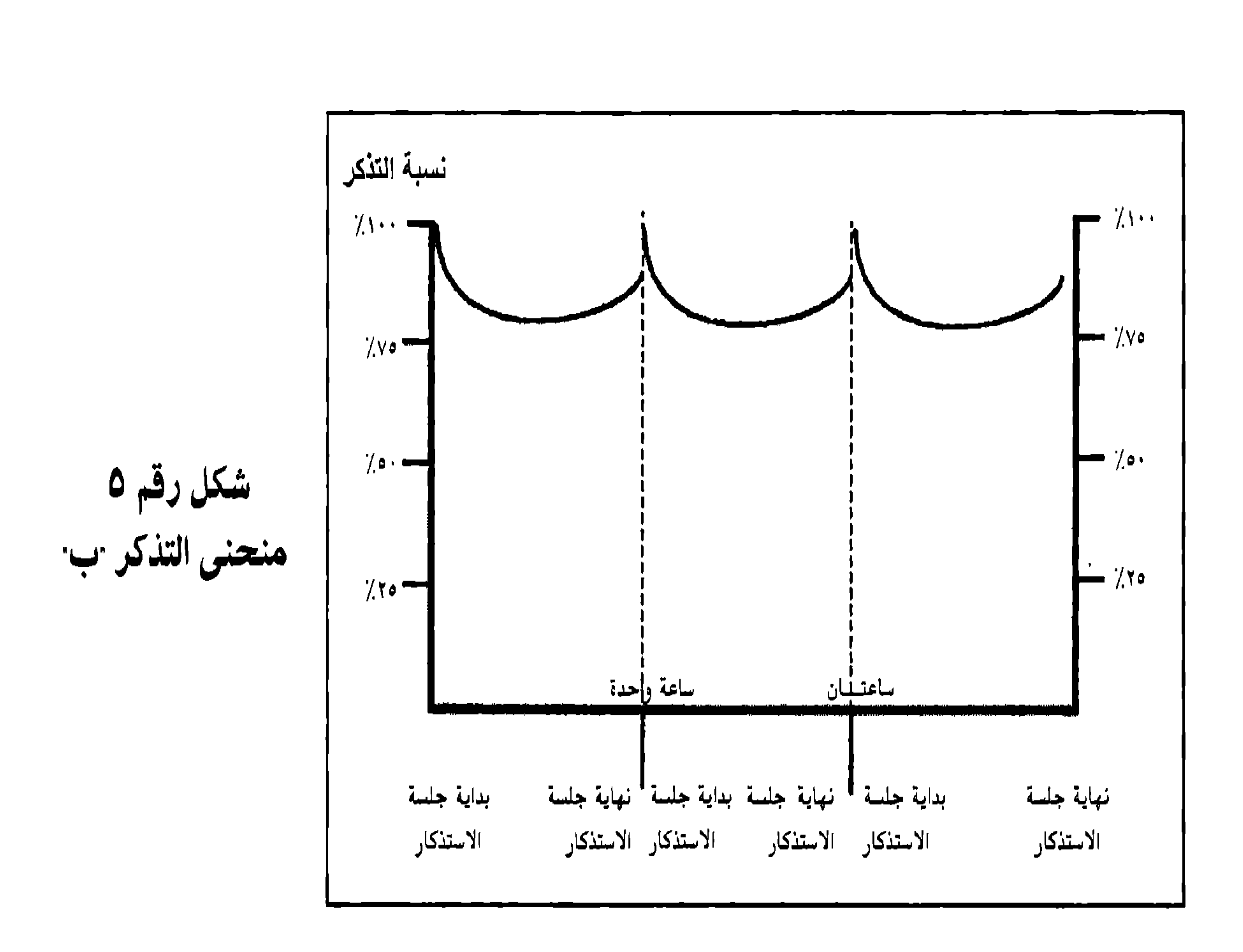
٦. التأثيرات الأكثر حداثة وتأثيرات الترتيب الأول

ارجع للقائمة المكونة من ١٥ بنداً التي قمت بعملها. عندما قمت باختبار نفسك، كانت الاحتمالات المتاحة لك هي تذكرك لمعظم البنود الموجودة بالقرب من بداية القائمة أو بالقرب من نهايتها. حيث أثبت عشرات الطلاب وجود ما يسمى "بتأثير الأكثر حداثة" و"تأثير الترتيب الأول". حيث إن الأخير يعني أنك تميل لأن يكون لديك قدرة أكبر على استرجاع الأشياء التي وقعت في بداية الحدث أو الموقف. والأول يعنى أنك تميل لتذكر الأشياء التي حدثت مؤخراً أي أحدثها وقوعاً (انظر الشكل رقم ٤).

ما الذي يعنيه هذا فيما يتعلق باستذكارك؟ إذا كنت تستطيع تذكر ما تستذكره في بداية ونهاية الجلسة الدراسية بشكل أكبر، ألن يكون من المعقول أن يكون لك الكثير من البدايات والنهايات في جدول استذكارك؟ (انظر الشكل رقم ٥).



شكل رقم ٤
منحنى التذكر "أ"



شكل رقم ٥
منحنى التذكر "ب"

٧. تأثير التشابه

سيكون من الأسهل عليك تذكر مجموعة متنوعة من الأشياء إذا قمت بتجميعها في مجموعات معاً. فبواسطة تجميعها، ستكون قادراً على أن تستدعي من الذاكرة قدراً من المعلومات أكثر بكثير من القدر المعتاد الذي تستطيع تذكره.

حاول بنفسك. فيما يلي قائمة من ٢٠ كلمة. انظر بنظرة سريعة على كل واحدة منها، ثم اقلب الصفحة على وجهها وانظر كم كلمة ستتذكر منها. وفقاً للنموذج الأساسي للذاكرة، ستكون قادراً على تذكر ١٠ كلمات فقط

١. وردة
٢. سيارة
٣. قلم جاف
٤. مكتب
٥. مصباح
٦. طائرة
٧. فراش نوم
٨. شاحنة
٩. قلم شمع
١٠. حشرة الفراشة المضيئة
١١. زهر النرجس
١٢. نجمة
١٣. منضدة
١٤. طباشير
١٥. قطار
١٦. سوسن
١٧. ثقاب
١٨. قلم رصاص
١٩. زهر تيوليب
٢٠. مقعد

ولكن من جهة أخرى، إذا علمت مسبقاً أن كل كلمة منها تقع تحت فئة معينة من ٥ فئات، فعلى الأرجح أنك ستكون قادراً على استدعاء القائمة بأكملها من ذاكرتك.

الزهور	المركبات	الأثاث	مصادر الضوء	أدوات الكتابة
وردة	السيارة	مكتب	مصباح	قلم جاف
زهر السوسن	الشاحنة	مقعد	نجمة	قلم رصاص
زهر التيوليب	القطار	منضدة	ثقاب	طباشير
زهرة النرجس	الطائرة	فراش نوم	حشرة الفراشة المضيئة	قلم شمع

هل رأيت كم الأمر بسيط؟ بمجرد أن تتعرف على القائمة، ستحتاج إلى تذكر ٥ فئات فقط وأربعة بنود في كل منها. كل فئة منها تعتبر داخلة في نطاق المنطقة المريحة للتذكر ذات السعة المتوسطة ٧ بنود لذاكرتك قصيرة المدى وفي نفس الوقت أدنى من الحد الأقصى غير المريح للتذكر بدرجة كافية.

إنه مثال مبسط، ولكن من خلاله يمكنك أن ترى كيف أن التنظيم أو "التجميع" في مجموعات يمكن أن يحسن من سعة ذاكرتك. نفس تلك النظرية الأساسية يمكن أن يكون لها تأثير كبير على الكم الذي تستطيع تذكره من المعلومات عند دخولك في اختبار.

٨. تأثير الارتباطات الذهنية

يصلح المثال السابق أيضاً للتدليل على أن ذاكرتك تعمل بشكل أفضل عندما يتعلق الأمر بعمل الارتباطات الذهنية. حيث إن ربط الأشياء المتشابهة يعتبر شكلاً من أشكال تلك النماذج الخاصة بالارتباط الذهني التي تدعم الذاكرة. وتصلح عملية الربط الذهني لأن تقوم بربط الأشياء التي تريد تذكرها بما هو موجود بالفعل في ذاكرتك.

توجد أنواع أخرى من العلاقات الارتباطية أكثر فعالية، ستحتاج لتفعيلها لتطوير قدرتك على التذكر.

(أ) الارتباطات الذهنية الحسية

إن استخدام أنواع متعددة من الارتباطات الذهنية الحسية يطور ويحسن من ذاكرتك. وأكثرها أهمية هو الارتباط الذهني المرئي. حيث أثبتت الأبحاث أن ذاكرتك تعمل بشكل أساسي بآلية تعتمد على الرؤية، وبالتالي، من المعقول أن تركز على تطوير ارتباطاتك الذهنية المرئية.

عندما تتوقف الأصوات الناعمة،
تتردد الموسيقى في الذاكرة؛
وعندما تمرض زهور البنفسج،
فإن شذاها يعيش من خلال
إحساسه بأنه مازال ينمو.
– بيرسي بياسي شيلي

هذا لا يعني أنه ينبغي أن يكون لك صورة عقلية نقية في نقاء الكريستال لكل ما تحاول تذكره. إن معظم الناس، بما فيهم هؤلاء المتمتعون بمهارات بصرية فائقة، لا يملكون صور مصورة قوية في عقولهم. ولكن الروابط البصرية تزداد قوة بالفعل كلما تمرنت عليها لفترة أطول.

إذا كنت لا تصدق أن ذاكرتك هي ذاكرة تعتمد بشكل أساسي تقريباً على ذاكرة مرئية، فحاول عمل هذا التمرين. حاول تذكر مكان كل شيء ابتداء من غرفة نومك وحتى المطبخ. أين تحتفظ بجواربك؟ أين توجد فناجين القهوة؟ كم نافذة توجد في الحجرة؟ في أي جانب توجد منضدة المطبخ أثناء دخولك من الباب على اليمين أم اليسار؟

كيف يمكنك تذكر كل هذا؟ لن تتذكره من قراءتك لقائمة، أو بناء على ارتباطات ذهنية موسيقية أو مرتبطة بحاسة الشم. بل هي ارتباطات ذهنية مرئية. ربما كانت ليست صوراً ملونة، ولكنك تعمل بناء على صورة عقلية.

كم هي متسعة تلك الذاكرة
التي تحتوي على حب.
– ألكسندر بوب

كذلك فإن الحواس الأخرى مرتبطة بدرجة كبيرة بالذاكرة، خاصة حاستي الشم والصوت. ولكن الارتباطات الذهنية المرئية هي أقواها جميعاً.

(ب) الارتباطات الذهنية الانفعالية

كذلك فإنه من الأسهل عليك تذكر الأشياء التي لها ارتباطات ذهنية انفعالية لديك: كالفخر الذي شعرت به عند فوزك بجائزة، والألم الذي انتابك عندما توفي شخص عزيز لديك، والسعادة التي غمرتك عند مقابلة شخص تحبه. تلك ذكريات قوية بسبب شدة وقوة الارتباطات الذهنية المرتبطة بها.

إن ما هو أفضل من أن تتوج كملك بتاج من ذهب، هو أن تتحلى بذاكرة آمنة تحفظ فيها ذكريات حبك.

سارا تيسدال

(ج) الارتباطات الذهنية الشديدة

إن العامل الذي يجعل الارتباطات الذهنية الحسية والانفعالية بتلك الدرجة العالية كمثير ومحفز للتذكر هو مدى شدتها. حيث إنه كلما زادت شدة الإحساس، أو اللون، أو الرائحة، أو الألم، أو المتعة، زاد احتمال عدم نسيانها البتة. حيث إن تلك الارتباطات الذهنية تخلق نوعاً من الروابط الكيميائية القوية داخل عقلك بسرعة كبيرة، وتفرد تلك الروابط الكيمائية هو ما يجعلها سهلة الاستدعاء من الذاكرة.

(د) الارتباطات الذهنية ذات المغزى

يأتي بعد أهمية الحواس والمشاعر الحسية، أكثر الطرق فعالية لخلق ارتباطات ذهنية وهي تلك الارتباطات الذهنية ذات المغزى. حيث إن من السهل تذكر شيء ما إذا كان له مغزى عندك. فكما هو واضح، إن أفضل الارتباطات الذهنية المرئية والانفعالية هي تلك ذات الطابع الشخصي الخاص بك، ولكن إذا لم تكن تلك الارتباطات الذهنية ملائمة لك (خاصة بك)، فقم بإيجاد معنى لها باستخدام اللغة.

إذا أمكنك استنباط أحرف أولية أو تشكيل جملة من قائمة من الكلمات الواجب عليك تذكرها، فسيكون لها مغزى أكثر. حيث إنه من الأسهل تذكر الأحرف الأولى "ج.ت.ت.م" بدلاً من تذكر الألفاظ الكاملة لجملة "جهاز التنفس تحت الماء". يمكنك تذكر الكواكب الموجودة في نظامنا الشمسي بترتيب بعدها عن الشمس إذا أمكنك تذكر تلك الجملة: عندما زارت أمي منزلي ملأت الزهرية بأزهار نرجس باهية.

عندما	*عطارد*
زارت	*زهرة*
أمي	*أرض*
منزلي	*مريخ*
ملأت	*مشترى*
الزهرية	*زحل*
بأزهار	*أورانوس*
نرجس	*نبتون*
باهية	*بلوتو*

حيث إن الحرف الأول من كل كلمة هو الحرف الأول من اسم كل كوكب، بترتيب بعده عن الشمس.

٩. تأثير الغرابة

إحدى صور عامل الشدة فيما يخص الارتباطات الذهنية هو "تأثير عامل الغرابة". حيث تزيد احتمالات تذكرك للأشياء غير المعتادة، والعنيفة، وغير الموضوعية.

ارجع لقائمة العشرين كلمة في الجزء الفرعي رقم ٧. إذا تم إضافة كلمات مثل زولو Zulu، أو زوروستريان Zoroasterian أو نينجا، فستكون قادراً على تذكرها حتى وهي لا تنتمي لأي فئة من الفئات الخمس. والسبب في هذا هي الغرابة الكبيرة لتلك الكلمات. حيث إنها كلمات مميزة، وهذا ما يجعلها أقرب للتذكر. لذا، فبإضافتك لعنصر الغرابة للأشياء التي تحاول تذكرها سيوسع هذا من حدود ذاكرتك.

١٠. تأثير التحديد

من الأسهل حفظ واسترجاع الأشياء الأكثر تحديداً، أو الجلية، أو الأكثر تعريفاً عن تلك الأشياء غير القابلة للتعريف أو التحديد. مثال على ذلك، من الأسهل تذكر التواريخ وأسماء رؤساء الوزراء أكثر من تذكر نظرية التأريخ وتطبيقها على دراسة العصور الوسطى كما طبقت عملياً على بريطانيا في العصر الفيكتوري.

١١. تأثير التكرار

بالطبع، كلما قمت بتكرار وإعادة ما تريد حفظه في الذاكرة طويلة المدى لديك، تذكرته على نحو أفضل. حيث إن الارتباطات الذهنية، والحداثة، والغرابة، والتحديد، والتنشيط كل هذا لا يعني شيئاً إذا لم تقم بتدريب نفسك على الأشياء التي تريد تذكرها.

ب. تحسين ذاكرتك للاستذكار

إن ذاكرتك ذاكرة قوية بالفعل. ولكن معظم الناس يركزون على جوانب النقص في ذاكراتهم لأنهم لا يكونون واعين بذاكرتهم حتى ينسوا شيئاً مهماً في وقت غير مناسب تماماً. حيث إنك إذا نسيت موعدك مع الطبيب أو يوم ميلاد شخص عزيز عليك، فستلوم ضعف ذاكرتك الذي تفترض أنت أنه موجود.

ولكن حقيقة أن ذاكرتك قوية بدرجة كافية لتذكر عشرات الآلاف من الكلمات واستخدامها كلغة بالشكل الملائم نادراً ما يعتبرها الناس إنجازاً استثنائياً يدل على قوة الذاكرة. ولكنه كذلك. حيث إنك إذا حاولت عمل قائمة بكل شيء خزنته بالفعل في ذاكرتك، فسيستغرق هذا الأمر فترة أطول من البقية الباقية من حياتك. وهذا ما ستستطيع تذكره فقط من بين كل الأشياء التي تعلمتها. وتلك هي الأخبار الجيدة.

والأخبار السيئة هي أن ذاكرتك الأساسية جيدة للغاية من حيث القوة والقدرة على الاستدعاء بدرجة كافية لجعلك تقوم بعملك في المجتمع بشكل صحيح، ولهذا على الأرجح أنت لا تبذل أي جهد من أجل تحسينها. حيث إن الأمور تسير على ما يرام معك عند الحد المريح لك للتذكر حتى إذا كنت تستغل جزءاً بسيطاً فقط من سعة ذاكرتك.

لا يوجد مشكلة تتعلق بذاكرتك لا يستطيع التمرين المستمر علاجها. بوصفك طالباً تحاول تعلم مواد خاصة بدخول الامتحان أو التذكر لاجتياز اختبار يتعلق بمهام وظيفة، يجب عليك بذل الجهد لدفع نفسك خارج منطقة المستوى المريح لك للتذكر. فيما يلي بعض الأشياء البسيطة التي يمكنك القيام بها.

١. استرخِ

هل تذكر ما شرحناه في الفصل ٣ من أن وظائف العقل العليا تكون أكثر كفاءة عندما تكون مسترخياً ولست تحت ضغط عصبي. مهما كان عدد أساليب وحيل الذاكرة التي تقوم بها من تلك القائمة، فلن تستفيد من ذاكرتك إذا قمت بالضغط على أسنانك بانفعال حتى يصدر عنها صرير وحاولت بالقوة إقحام المعلومات داخل عقلك لمجرد عزمك وإصرارك على هذا عزماً محضاً.

استرخِ. استمتع بالتعلم والتذكر. إذا سببت لك بعض العوامل الخارجية شعوراً بالتوتر والضغط العصبي، فاستخدم بعض أساليب الاسترخاء المذكورة في الفصل ٤ لتعد نفسك على نحو لائق للاستذكار.

٢. كن نشطاً

إن المحافظة على كونك نشيطاً هو مفتاح للاستذكار الفعال. حيث إن النظر ببلادة وسلبية إلى الكلمات المطبوعة في الصفحة هو ما يفعله أغلب الناس ولا يتجاوزونه أبداً. يجب أن تكون نشطاً.

الأعمال العظيمة يتم أداؤها بالمثابرة، وليس بالقوة.
صامويل جونسون

اقرأ بصوت عالٍ. قم بتدريس المادة التي تستذكرها لشخص آخر. قم بتأليف نغمة أو قافية من كلماتها لتساعدك على تذكرها. أعد كتابة الأفكار الرئيسية بصياغتك أنت. ارسم صورة. استعرض المادة في صمت وتركيز. (كن على حذر: "الصمت" لا يعني أنه يجب أن تتعامل ببلادة. على سبيل المثال، فأنت تكون في حالة نشاط ويقظة عندما تقوم ذهنياً بربط المادة التي تستذكرها بشيء تعرفه بالفعل، أو تقوم باختبار قدرتك على تذكر الأشياء بواسطة استعراضها من ذاكرتك دون أن تنظر للقائمة).

كل تلك الأنشطة تتطلب من عقلك أن يعمل في المادة، ويعيد تنظيمها، وخلال هذه العملية، يجعل تلك المادة جزءاً منك. وطالما كنت مستذكراً سلبياً، فلن تستطيع الاحتفاظ بالمعلومة وستكون من نصيب شخص آخر.

٣. استخدم العديد من أنواع ذكائك

للعقل سبعة أنواع ذكاء أساسية. ويقوم معظم الناس باستخدام واحد أو اثنين منها فقط بفعالية أثناء مواقف الاستذكار. وكما يتضح أن هذا يمكن أن يحد بدرجة كبيرة من قدرات ذاكرتك. فبينما تقوم بأداء أساليب الاستذكار أثناء دورك كدارس، تأكد من قيامك بدمج أنواع متعددة من أنواع ذكائك المختلفة بقدر الإمكان.

قم بتأليف قصيدة مقفاة باستخدام ذكائك اللغوي والموسيقي. ارسم صورة (خاصة رسم خريطة ذهنية باستخدام عقلك، انظر الفصل ١٢) باستخدام ذكائك المرئي والمكاني. قم بتعليم الآخرين باستخدام ذكاء التواصل مع الآخرين وكذلك الذاكرة اللغوية؛ أو حتى الذاكرة الجسدية إذا كنت تستخدم الكثير من الحركات وإيماءات اليد في التعليم. أعد كتبة ما تستذكره بأسلوبك الخاص باستخدام الذاكرة المنطقية، واللغوية، والجسدية. (إن فعل الكتابة هو فعل جسدي في الأصل ويقوم بتفعيل هذا الجزء من العقل).

٤. استخدم فترات أقصر من الوقت لأداء مهام متعددة

قم بتنظيم جلسات الاستذكار على نحو يجعلك تستفيد من ميزة تأثير عاملي الأولية والحداثة. بما أن قدرتك على الاحتفاظ بالمعلومة تكون في ذروتها في بداية ونهاية الجلسة الدراسية، أليس من المعقول أن تخلق العديد من البدايات والنهايات بقدر الإمكان؟

على سبيل المثال، إذا كان لديك ساعتان متاحتان للاستذكار، فأكثر الطرق فعالية لقضاء هذا الوقت أن تقضيه في عمل مهمة واحدة واستذكار مادة واحدة بدون أخذ فترة راحة. ولكن من جهة أخرى، أثبتت الدراسات أن الفترة الزمنية المقدرة من ٣٠ إلى ٤٥ دقيقة هي أطول فترة يمكن لك أن تقضيها في الاستذكار بتركيز قبل أن تبدأ في الشعور بانحدار مستوى قدرتك على الاحتفاظ بما تتعلمه. وبالتالي، يجب عليك تقسيم المساحة الزمنية الواحدة المقدرة بساعتين إلى ٤ جلسات دراسية فترة كل منها ٣٠ دقيقة. هذا الاقتراح يتيح لك وقتاً كافياً لأداء شيء متميز بدرجة معقولة، ولكنه قصير بالدرجة الكافية لمنع حدوث نقطة النسيان العميقة الموضحة في الشكل رقم ٤. كما أنك تزيد من عدد تلك البدايات والنهايات عالية الإنتاجية من ٢ إلى ٨ مرات.

كما توجد ميزة عظيمة يمكنك اكتسابها إذا قمت بتغيير النشاط في كل فترة مكونة من ٣٠ دقيقة. قم باستذكار مادة مختلفة وقم بعمل نشاط مختلف في كل جلسة دراسية من ٣٠ دقيقة. على سبيل المثال، اقرأ بعض علم النفس في أول جلسة، ثم قم بحل بعض المسائل الرياضية في الثانية، ثم تمرن على بعض المفردات اليابانية بصوت عالٍ في الثالثة، وانتهِ بقراءة بعض التاريخ (سيناقش الفصل ١٠ الاستذكار بالقراءة بالتفصيل).

بواسطة مشاركة أنواع مختلفة من الذكاء في كل مرة بمادة دراسية مختلفة، سيقوم عقلك بدمج واستعراض الجلسات السابقة في "الخلفية" بينما يقوم جزء آخر منه بالتركيز على المهمة الجديدة. ستتعلم أكثر، وبشكل أسرع، وبقدر أقل كثيراً من المعاناة والملل مما كنت عليه عندما كنت تقضي الساعتين في استذكار مادة واحدة.

٥. قم بتقسيم المادة الدراسية

عندما تقوم بالاستذكار والمراجعة، حاول تنظيم المواد ذات العناصر المشتركة لمراجعتها واستعراضها معاً. تذكر أنه من الأسهل حفظ ٥ مواضيع رئيسية بخمسة بنود في كل منها أكثر من محاولة حشو ذاكرتك طويلة المدى بخمس وعشرين معلومة لا تربطها أي علاقة ظاهرياً. استخدم هذا الأسلوب حينما يكون لديك قائمة من الأشياء تحتاج لتذكرها. لن يكون هناك نموذج دائم للتقسيم إلى فئات، ولكن مجرد تحليل القائمة في محاولة البحث عن نموذج لتقسيمها لفئات سيساعد على الحفظ.

٦. قم بتكوين ارتباطات ذهنية قوية

قم باستغلال بعض الثواني الإضافية التي يستلزمها الأمر لخلق ارتباطات ذهنية حسية وانفعالية قوية داخل عقلك. بالتأكيد تذكر معنى هذا، لذا، حينما يتاح لك، حاول التشبع بالمعلومة بواسطة أي شيء له مغزى عندك.

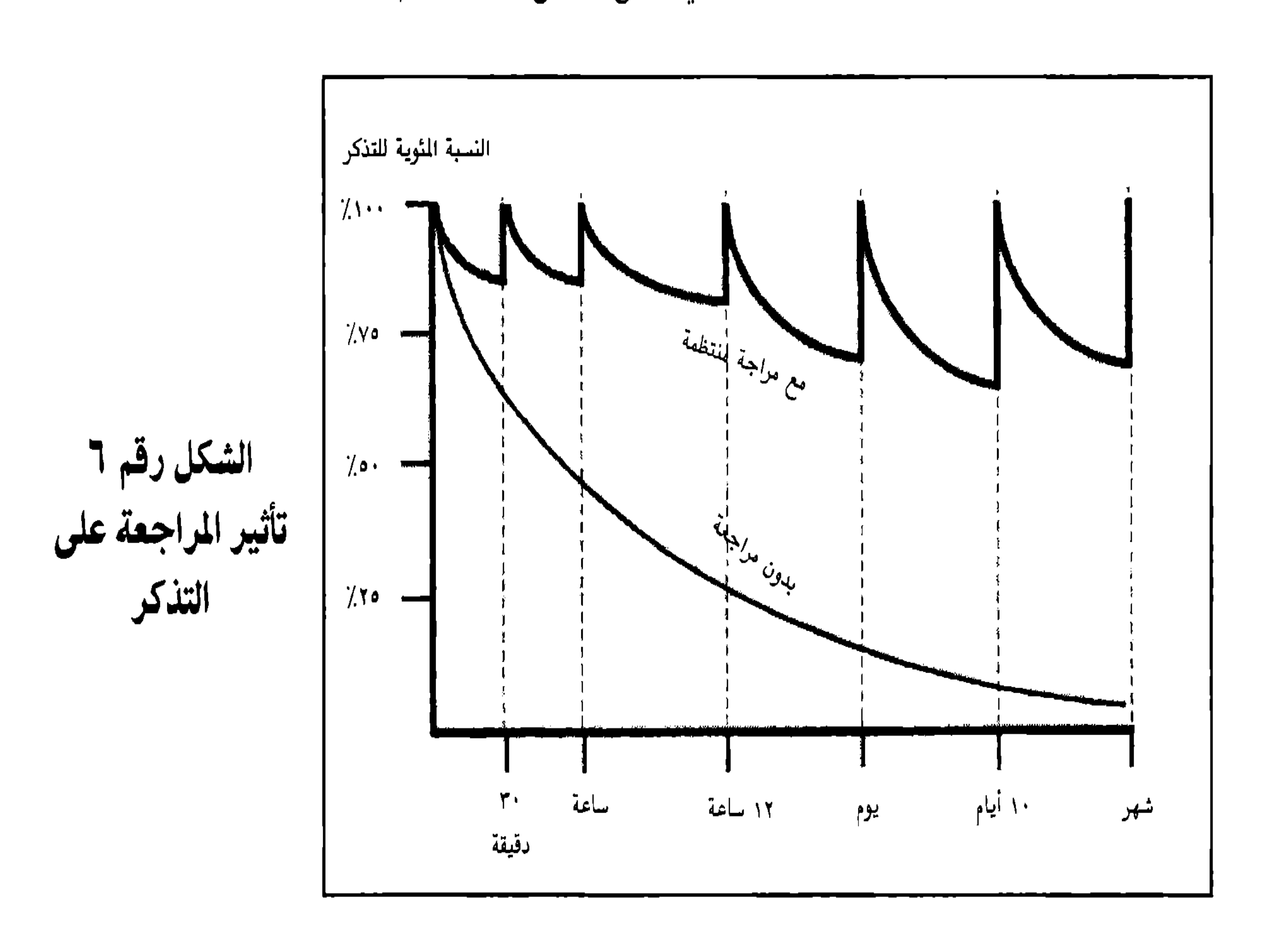
قد يكون هذا على الأرجح مبدأ جديداً بالنسبة لمعظم الطلاب، لذا كن مستعداً للقيام ببعض التجارب على هذا الأمر. وأسهل أنواع الارتباطات الذهنية عندما تبدأ في خلق ارتباطات ذهنية انفعالية وكذلك تلك الارتباطات المرئية القوية. وأفضل طريقة لاستغلال انجذاب عقلك الشديد للارتباطات الذهنية المرئية لمساعدتك في الاستذكار والتعلم هي استخدام مبدأ توني بوزان لرسم الخرائط الذهنية، والتي تم مناقشة أساسياتها في الفصل ١٢. بمجرد قيامك بمحاولة طريقة بوزان في أداء واجبك المنزلي، ستندهش من سهولة القيام بها وعمق التأثير الذي سيجري على ذاكرتك.

٧. التدرب على ما تم استذكاره

إن القيام بالتدرب على ما تم استذكاره هو أمر أساسي بالنسبة لمرحلة الاسترجاع والاستدعاء من الذاكرة. لا تقع في فخ الإعادة والتكرار الذي يركز فقط على تخزين المعلومة داخل ذاكرتك طويلة المدى. تدرب على إخراج تلك المعلومة واستدعائها من ذاكرتك؛ تحت ضغط عصبي. تمرن باستخدام الأنواع المطابقة لأسئلة الاختبار التي يجب عليك الإجابة عنها. قم بعمل قائمة الاختيار من متعدد الخاصة بك أو أسئلة المقال وتمرن على الإجابة عنها.

٨. قم بالمراجعة مبكراً وعلى أساس منتظم

يمكنك ببساطة إحداث تحسن ملحوظ في كم المعلومات الذي تحفظه وتستدعيه من ذاكرتك بواسطة قيامك بعمل مراجعة قصيرة لموادك الدراسية على أساس منتظم. على سبيل المثال، يمكنك زيادة ما تتذكره من محاضرة مدتها ٣ ساعات بما يصل لنحو ٥٠٠٪ بأن تقوم ببساطة بالجلوس جلسة دراسية مدتها ثلاث دقائق للمراجعة. قم باستعراض المادة بعد المحاضرة مباشرة، ثم أعد استعراضها بعد ساعة، ثم بعد يوم، ثم بعد أسبوع، ثم بعد شهر واحد، ثم بعد شهرين، وهكذا. سيغير هذا الأسلوب السهل من "منحنى النسيان" المعتاد الموضح في الشكل رقم ٢. فبالمراجعة والاستعراض، سيتغير شكل المنحني ويصبح كالموضح في الشكل رقم ٦.



الشكل رقم ٦
تأثير المراجعة على التذكر

٩. طوّر أدوات معاونة أساسية لذاكرتك

باستخدام ما تعلمته في هذا الكتاب، قم بتطوير صندوق أدواتك الخاص بك للأساليب التي تعين ذاكرتك وتساعد في زيادة سعتها:

- قم بعمل بطاقات تكتب بها لمحات موجزة عما تستذكره.
- قم برسم خرائط ذهنية (انظر الفصل ١٢).
- قم بابتكار شعارات لتقوية ذاكرتك (انظر الفقرة الفرعية أ.٨ (د) المذكورة آنفاً).
- قم بعمل قوافٍ متناغمة، وإيقاعات، وأغنيات.

١٠. تدرب ثم تدرب ثم تدرب

الذاكرة المحبة تجلب الضوء.

توماس موور

قم ببذل جهد متعمد لتمرن مهارات ذاكرتك. لن يتغير أي شيء إذا لم تقم باستمرار بالتدرب على مهارات وأساليب جديدة. لن تحدث معجزة بين عشية وضحاها لإعطائك الدافعية، ولكن سيحدث التحسن أسرع مما تعتقد.

لا تحاول القيام بكل شيء دفعة واحدة. تذكر أن الأعضاء البشرية تقاوم التغيرات التي تطرأ على وضعها الحالي، حتى إذا كان التغيير نحو الأفضل. قم باستخدام المناهج والاقتراحات الجديدة بالتدريج، وأتح لها الفرصة، لشهرين أو ثلاثة، لتؤتي ثمارها.

عدم القيام بالتدريب يعني أنك تهدر الإمكانيات الهائلة لذاكرتك.

١١. فكّر في الأمر عند النوم

يجب على المرء أن يتحلى بذاكرة جيدة حتى يتمكن من حفظ الوعود التي يقطعها على نفسه.

فردريك نيتشة

أظهرت الأبحاث أن النوم مكون ضروري من مكونات الذاكرة الجيدة. فبخلاف الحاجة المعروفة لعدد ساعات نوم كافية للحفاظ على الصحة ويقظة العقل، فإن المخ يقوم في الواقع باستغلال فترة النوم تلك في دمج الأشياء داخل الذاكرة طويلة المدى. فما تقوم باستعراضه قبل ذهابك للنوم مباشرة هو أكثر مما سيقوم عقلك بتخزينه بسرعة وكفاءة. حيث إن الأمر كما لو كان عقلك يحتاج "وقتاً مستقطعاً" للقيام بعملياته على الارتباطات الذهنية والعلاقات الارتباطية المطلوبة لصنع ذكريات في الذاكرة طويلة المدى.

اختبر هذا بنفسك. ستجد أنك تتذكر الأشياء بشكل أكثر سهولة وفاعلية إذا قمت باستعراضها قبل النوم مباشرة ثم اختبرت نفسك في الصباح التالي. ستتذكر باستخدام هذا الطريقة أكثر مما لو قمت بالمراجعة في الصباح واختبرت نفسك في مساء اليوم ذاته بدون أن يتخلل يومك فترات نوم. حيث إنك بهذا ستستغل تأثير الدمج الذي تحدثه موجات دلتا الصادرة من عقلك والتي تم مناقشتها في الفصل ٣.

١٢. استكشف الأدوات المعاونة المتقدمة للذاكرة

بمجرد اختبارك وشعورك بالتحسن المدهش الناتج عن مجرد القيام بالقليل من التدريب على تلك الأفكار الأساسية، فقد ترغب في اختبار بعض أساليب تطوير الذاكرة ذات المستوى المتوسط والمتقدم. حيث يوجد العديد من المنظومات المعروفة يمكنك تعلمها والتي يمكن أن يكون لها تأثير هائل على ذاكرتك الدراسية. فيما يلي بعض الأمثلة:

- منظومة الذاكرة الوتدية،
- المنظومة الارتباطية،
- طريقة الموقع (تسمى كذلك منظومة الغرفة الرومانية)، و...
- طريقة السجع المغنى.

إذا كنت مهتماً بتنمية بعض تلك المنظومات لديك، يجب عليك القيام ببعض البحث لتحدد أي منها، إذا كان أي منها يناسب أسلوبك في التعلم واحتياجات تعلمك. وأفضل استقصاء عن تلك الطرق هو الاستقصاء الذي قام به توني بوزان "استخدم ذاكرتك المثالية"، (الإصدار الثالث، دار كتب بينجيون Penguin books).

٦. التركيز



التفكير هو أصعب عمل يمكن للمرء القيام به، وهذا على الأرجح السبب في أن من يقومون به قليلون جداً.

هنري فورد

أ. ما التركيز؟

إن عملية الاستذكار تتطلب قضاء فترات طويلة من التركيز المستمر على التعرف على المعارف الجديدة والعمل على جعل هذه المعارف جزءاً دائماً من الذاكرة طويلة المدى. وهذا يتطلب منك "التركيز"، أي القدرة على العمل بجدية في مهمة ما حتى تصل لدرجة استبعادك لكل مطلب آخر بعيداً عن دائرة انتباهك.

وبالنسبة للعديد من الطلاب، فإن هذا هو أصعب جزء في عملية الإعداد للتفوق. حيث إنهم يفتقرون للقدرة على التركيز لأكثر من مجرد دقائق قليلة قبل أن يسترعي شيء ما انتباههم ويجول عقلهم بعيداً عن المهمة التي هم بصددها.

تم تناول موضوع ضعف القدرة على التركيز لدى الأجيال صغيرة السن في كثير من وسائل الإعلام الشعبية. ويعتقد أن مشاهدة التليفزيون وألعاب الفيديو يسببان تأثيراً ضاراً على القدرة على التركيز للفترات الطويلة التي تتطلبها عملية التعلم. هل هذا الاعتقاد الشائع صحيح؟ نعم!

حيث إن التليفزيون وألعاب الفيديو هما المتهمان الرئيسيان. حيث إنهما يسلبانا القدرة على التركيز على شيء واحد لفترة طويلة للحد الكافي لأن نتعمق في هذا الشيء بعمق. حيث إن المقطوعات الموسيقية المصورة القصيرة والبرامج ذات الفترات القصيرة بين الإعلانات التجارية هي أشياء ذات فعالية ضارة. ولكنها أكثر من هذا. حيث إن الحياة أكثر تعقيداً ويوجد أشياء أكثر تتنافس للفوز بانتباهنا. حيث يوجد الكثير من

الخيارات للاختيار من بينها لقضاء أوقاتنا مما يعني أن معظم الناس يثبون بين الأوجه العديدة لقضاء الوقت بدون استكشاف لب أي شيء.

هل تلك الحالة دائمة لا شفاء منها؟ لا! هل يوجد ما نستطيع فعله لمنع هذا التلف وتجاوز آثاره حتى الوصول لدرجة تحسين قدرتنا على التركيز. نعم! وربما ما سيفاجئك أكثر، أن الأمر بسيط نسبياً؛ ليس سهلاً، ولكنه بالتأكيد بسيط.

الخطوة الأولى هي فهم العناصر الثلاثة الأساسية التي تعترض سبيل التركيز الجيد. وبمجرد إدراكك لطبيعة المشكلة، فستصبح استراتيجيات حل تلك المشكلة واضحة بالنسبة لك.

ب. ما الذي يعوق ويتداخل مع عملية التركيز؟

إن ضعف التركيز يعني تحقيق الكثير من عوامل التشتيت المختلفة للانتصار. حيث يأتي التشتت في ثلاثة أشكال: ما يأتي من البيئة الخارجية، وما يأتي من داخلك أنت، وما تنتج عن عدم وجود فكرة واضحة لديك عما مفترض أن تقوم به.

١. عوامل التشتت الخارجية

إن العوامل الموجودة في بيئتك الخارجية مثل الضوضاء، والإضاءة، ونوعية الهواء، والأشياء المعتادة التي تحيط بك يمكنها أن تصبح عوامل تشتت خطيرة. فيما يلي المتهمون الرئيسيون:

- المقعد غير المريح
- شدة ارتفاع أو انخفاض السطح الذي يستذكر عليه
- الضوضاء الآتية من الشارع
- الموسيقى
- سوء الإضاءة (شدة الإعتام أو شدة التوهج)
- ارتفاع درجة الحرارة أو انخفاضها الشديد
- الأشياء التي يجب عليك أو تود تذكر القيام بها للآخرين (مثل خطابات يجب عليك كتبتها أو مجلات تحب قراءتها)
- التليفزيون
- المحادثات التي تدور بين أشخاص بالقرب منك
- مقاطعة الأصدقاء أثناء عملك



هل تعرف أي شخص يعانى من واحد أو أكثر من لصوص التركيز هؤلاء؟ ألا يحتمل أنك تعرف هذا الشخص جيداً؟

٢. عوامل التشتت الداخلية

إن عوامل التشتت التي تنبع من داخلك تعتبر أكثر مكراً. فحتى في المكان الهادئ، المريح، جيد الإضاءة، فإن أخطر أعداء تركيزك سيكونون قادرين على التوصل إليك. وبعض منها له مصدر نشأة جسدي:

- نقص عدد ساعات النوم
- سوء التغذية
- نقص التمرينات الرياضية
- المرض
- الإصابات الجسدية

وغالباً ما تكون عوامل التشتت الداخلية لها علاقة بالضغط العصبي وتعود في الأصل لأسباب انفعالية (بعضها كبير، والبعض الآخر طفيف):

- وجود مشاكل في علاقاتك
- وجود خلاف في العائلة أو بين الأصدقاء
- القلق بخصوص المال
- القلق بخصوص المناهج الدراسية الأخرى والعمل الذي تتطلبه

٣. الافتقار إلى التركيز أو الأهداف

في بعض الأحيان يصعب التركيز لأنك لا تملك إجابة شافية مؤكدة للسؤال المزعج: "لماذا أقوم بفعل كل هذا بنفسي؟". حيث إنك تفضل القيام بأشياء أخرى مثل مشاهدة التليفزيون، أو الخروج للنزهة مع أصدقائك، أو لعب الهوكي الأرضي، أو قراءة مجلة، أو حتى القيام بأي شيء آخر بخلاف واجب الرياضيات الذي يجب عليك أداؤه.

إن الحياة أقصر كثيراً من أن نسمح لأنفسنا أن يصيبنا الملل.

فريدريك نيتشة

أحياناً يكون هذا علامة على أنك لا تقوم بدراسة المناهج المناسبة لك. ولكن، غالباً يكون هذا من أعراض عدم وجود هدف واضح لديك. حيث إنك إذا كنت لا ترى وجود صلة قوية بين المهمة التي أنت بصددها وهدفك قصير المدى، فإنه سيسهل عليك قول "ما النفع من عمل كل هذا" وستسمح لنفسك بالاستسلام لعوامل التشتت الملهية مثل ألعاب الفيديو.

ج. كيف يمكنك تحسين قدرتك على التركيز؟

من المستحيل القضاء على كل عوامل التشتت التي سوف تتداخل مع تركيزك. ولكن من جهة أخرى، يوجد العديد من العوامل التي يمكنك التحكم فيها. اعقد العزم على

التحكم فيما في مقدورك التحكم فيه، وتجاهل الأشياء التي تقع خارج دائرة سيطرتك (على الأقل أثناء فترة استذكارك).

تخلص من التليفزيون ولصوص الوقت الإلكترونية الأخرى. قد يبدو هذا شيئاً مزعجاً وغير واقعي، ولكن بالنسبة للبعض لا توجد وسيلة أخرى لقول هذا. حيث إن العديد من الطلاب يدمنون على مشاهدة التليفزيون وألعاب الفيديو؛ في الوقت الذي فيه تعدى خطر التليفزيون وألعاب الفيديو حدود الترفيه غير الضار وأصبحا يسرقان وقت هؤلاء الطلاب وقدرتهم على التركيز. قم بفطام نفسك من التليفزيون وألعاب الفيديو حتى يخرجا من حياتك تماماً حينما يحين وقت الاستذكار.

استعد. إن عملية إعداد البيئة الخارجية وإعداد عقلك للاستذكار هي أسهل العوامل المتاحة المساعدة لك على التركيز وأكثرها سرعة في التأثير. (انظر الفصل ٤).

اتبع الخطوط الإرشادية لإعداد مكان ملائم للاستذكار. خذ ما يلزمك من وقت لإعداد نفسك لتكون في الحالة الذهنية الملائمة لتهدئة القلق والضغط العصبي قبل أن تفتح كتابك. إذا كنت تخطيت قراءة الفصل ٤، فارجع إليه الآن. حيث سيشارك في حل ٨٠٪ من مشاكلك مع عوامل التشتت.

اهتم بنفسك. تأكد من قيامك بكل ما تستطيع لتوفر لنفسك القدرة البدنية الكافية للقيام بالتمرين الذهني الذي يتطلبه الاستذكار الجيد.

- احصل على قدر كبير من النوم. عادة ما يكون هذا هو أكبر الإصابات الناجمة عن وجود جدول استذكار مزدحم، ولكن من الخطأ أن تضحي بساعات من نومك. حيث إنه سيتم إهدار ٣٠-٧٠٪ من الوقت الذي ستقضيه في الاستذكار إذا لم تكن مستريحاً بالقدر الكافي.
- من المهم الاعتناء بالنظام الغذائي. تناول من الخضر والفواكه بقدر ما تستطيع. تجنب الإفراط في تناول الدهون والسكريات؛ خاصة قبل الاستذكار مباشرةً.
- قم بعمل بعض التمرينات. إن عقلك سيعمل بشكل أكثر فعالية عندما يكون جسدك في حالة جيدة. إذا لم تكن شخصاً ميالاً للرياضة، فتأكد من قيامك بالمشي بشكل يومي.
- حاول أن تحيا حياة متوازنة، استمتع! حيث إنه من الأسهل أن تركز في عملك إذا لم تهمل التمتع بحياتك.

قم بوضع أهداف واقعية. سبق مناقشة أهمية وضع أهداف لك في الفصل ٨. حيث إن تحديد الأهداف شيء أساسي لتجيب عن السؤال الذي يدور حول سبب

قيامك بفعل هذا بنفسك. كذلك من المهم للغاية أن تنمي المهارات المطلوبة لتحديد أهداف استذكار مستقلة ومناسبة.

فقيامك بتحديد أهداف محددة، ومعقولة، وقابلة للتحقيق، وواقعية، ومناسبة في كل مرة تقوم فيها بالجلوس لأداء واجبك المنزلي سيكون أفضل عامل يمكنك الحصول عليه لبناء تركيزك. فلا يوجد شيء يجعلك تواصل التركيز على مهمتك أكثر من تأكدك من أهمية مهمتك... ومعرفة متى ستنتهي.

قم بوضع قوائم. استغل فوائد عمل القوائم. إذا كان الشعور بالإجهاد من تذكر الأشياء اليومية الواجب عليك القيام بها يؤثر على تركيزك في الاستذكار، فمن المحتمل أن السبب في هذا هو أنك لم تقم بعمل شيء واحد بسيط لكي تطمئن إلى أنك لم تنس شيئاً.

دون ما تريد القيام به.

إنه من المدهش عدد الناس الذين يضيفون المزيد من الضغط العصبي للحياة المعقدة التي نحياها وحياتهم شديدة الازدحام بواسطة محاولة الاحتفاظ بتفاصيل كل ما يتوجب عليهم القيام به في ذاكراتهم. تعود على عادة تدوين كل الأشياء الدنيوية ولكن ذات القدر من الأهمية مثل عيد زواج جدك أو عيد ميلاد ابن أخيك؛ حيث إن هذا سيمنع تقافز المعلومة إلى رأسك في الوقت الذي تحاول فيه استيعاب تعقيدات الكيمياء العضوية.

احتفظ بملف للضغط العصبي أو قائمة للقلق. إذا تواجد شيء خارج نطاق الأشياء الدنيوية ويسبب لك القلق، فقد تحتاج إلى قائمة من نوع خاص. فالأمور مثل المشاكل الشخصية والصعوبات المالية يمكن بالتأكيد أن تتداخل مع قدرتك على التركيز في الاستذكار. وعندما يتسبب هذا في تشتت عقلك وشعورك بالقلق، حاول تدوين تلك المصاعب في قائمة خاصة.

فما يرمز إليه قيامك بتدوين المشكلة وتنحية الورقة جانباً أو وضعها في ملف سيعطيك شعوراً مفاجئاً ومؤقتاً بالارتياح. وكما هو واضح، فإن هذا لن يحل المشكلة، ولكن غالباً فهذا سيزيلها من شعورك الواعي لفترة كافية لك لتعود لمواصلة التعلم. في كل الأحوال ستظل المشكلة قائمة بحالتها الأصلية عندما تنتهي من الاستذكار، إذاً فلماذا تسمح لها بمنعك من إتمام عملك؟

قم بوضع خطة لمعاودة القتال. كل تلك الاستراتيجيات لا بأس بها وستعاونك على الحد من عوامل التشتت. ولكن ما تقوم به تلك الاستراتيجيات

في الواقع هو منع تلك الأشياء من استنزاف قدراتك الفعلية على التركيز. ولكنها لا تقوم بعمل شيء فعلي لرفع مستوى تركيزك. إذا كانت تلك هي المشكلة عندك، إذاً فستحتاج أيضاً إلى اتخاذ قرار متعمد وواعٍ لتحسين هذا الجزء من صندوق أدواتك الذهنية.

هذا الشيء قابل للتحقيق. وسيوضح لك القسم التالي أحد الأساليب البسيطة التي ستزيد بالفعل من طول الفترة التي يمكنك استذكارها بتركيز عالٍ.

د. خطة لرفع لياقة التركيز للاستذكار

إن المبدأ وراء هذا الأسلوب المؤكد مشابه للمبدأ المستخدم بواسطة ممارسي الركض في عطلات نهايات الأسبوع الذين يريدون أن يصبحوا عدائي ماراثون (السباقات الطويلة). حيث سيمكنك بالتدريج زيادة كمية الوقت الذي ستقضيه في الاستذكار بنسبة مرتفعة من التركيز.

ولكن من غير الواقعي توقع أنك ستنتقل من كونك قادراً على التركيز لمدة دقيقة إلى التركيز لمدة نصف ساعة دفعة واحدة. حيث يجب عليك بناء قدرتك على "الثبات" على الاستذكار ببطء. ولكن من جهة أخرى، لن يطول بك الأمر حتى تختبر النتائج المدهشة. إذا قمت فقط باتباع تلك الأساليب البسيطة يمكن مضاعفة نسبة ثبات تركيزك لثلاث، أو حتى أربعة أضعاف خلال أسبوعين فقط.

الخطوة الأولى لابد أن يكون لديك على الأقل مهمتان دراسيتان جاهزتان مقدماً، ويفضل أن تكون ثلاث مهام.

الخطوة الثانية ابدأ الاستذكار كالمعتاد.

الخطوة الثالثة في اللحظة التي تعي فيها أن عقلك بدأ في الشرود أو بدأت تشعر بالقلق حيال أشياء شخصية تشتتك، توقف عن محاولة الاستذكار.

الخطوة الرابعة إذا كان ما يشتتك شيئاً من الأشياء التي يجب أن تدونها في قائمة مذكراتك أو قائمة الأشياء التي تقلقك، فقم بعمل هذا في التو.

الخطوة الخامسة خذ قراراً بالانتقال إلى واحدة من مهام الاستذكار الأخرى. ولكن قبل أن تفعل...

الخطوة السادسة قم بعمل شيء إضافي أكثر بساطة وسهولة من هذا الشيء الذي تفعله حالياً، على سبيل المثال، إذا كان هذا الشيء رياضيات، فقم بحل مسألة إضافية. إذا كان تاريخاً، فاقرأ صفحة إضافية. إذا كان مادة اللغة الأسبانية، فقم بحفظ كلمة جديدة إضافية. قم بالتركيز حقاً واستخدم كل ما تملك من قدرة على التركيز لهذا الوقت الوجيز.

الخطوة السابعة حتى إذا بدأت في استعادة ما تحرزه من تقدم في المهمة الدراسية الأولى، يجب أن تتوقف بعد القيام بعمل البند الإضافي. أغلق تلك الكتب، وضعها جانباً، وانتقل إلى المهمة الدراسية التالية.

الخطوة الثامنة أعد تكرار العملية ابتداء من الخطوة الثانية.

الغرض من تلك العملية البسيطة هو أن تدفع نفسك لتجاوز ما اعتدت أن تفعله عادة، ولكن ليس لحد بعيد. فإذا توقفت بعد شعورك أنك نجحت في القيام بشيء إضافي، فستستطيع إنجاز أشياء إيجابية عديدة، وستبدأ سريعاً في الشعور بالتأثير التراكمي على قدرتك على التركيز.

أولا، سترى كم هو من السهل أن تعيد التركيز بعد مرورك بحالة مؤقتة من فقدان التركيز. فشرود العقل شيء فطري طبيعي. وما يجب عليك تعلمه هو كيفية المحافظة على معدل تكرار هذا الشرود عند أدنى مستوياته وكيفية عودتك للانتباه للمهمة بسرعة بقدر الإمكان.

ثانياً، ستكون قد أنهيت جلستك لتلك المادة بملحوظة إيجابية. حيث غالباً ما ستشعر أنك قادر على المواصلة كما لو كنت حصلت على "جناح ثانٍ" لتحلق به. وهذا وقت مناسب للتوقف. حيث إن التركيز سيرتفع لديك بينما تقوم بتعزيز الكثير من التجارب الإيجابية التي مررت بها بخصوص التركيز. إذا قمت دوماً بدفع نفسك نحو نقطة الفشل ولم يتبقَ شيء لديك، فستتراكم مشاعر اليأس لديك أيضاً. ولكن النهايات الإيجابية للجلسة الدراسية ستكون أول ما يخزن بذهنك في المرة التالية التي تفتح فيها كتبك المدرسية، وهو الأمر الذي، في المقابل، سيعزز من تركيزك في بداية الجلسة الدراسية الجديدة.

وأخيراً، سيبدأ تراكم سلسلة من البنود الدراسية التي ستقول وأنت تقوم بها: "فقط هذا البند الإضافي". تلك البنود سيسهل عليك تعلمها بفعالية كبيرة وسيسهل عليك استرجاعها من الذاكرة. ستندهش من السرعة التي سيصبح فيها شعورك بالتعلم بقدر كبير من التركيز شيئاً ترغب في تكراره بقدر ما تستطيع. حاول فقط استخدام هذا الأسلوب لمدة شهر وتمتع بالتأثير المدهش الذي سيقع على تركيزك.

هـ. ماذا يمكن أن تفعل إذا لم يصلح معك شيء من تلك الأساليب؟

كيف يمكنك أن تستذكر بفعالية عندما يبدو أنه لا يوجد شيء يساعدك على التركيز لمدة طويلة؟ ففي بعض الأيام، ومهما تحاول التركيز، تفشل في هذا. فكيف يمكنك الاستفادة من الوقت بأي شكل؟

- لا تحط من قدر نفسك. إذا كنت تقوم ببذل جهد صادق، وكنت تعمل بنشاط على تحسين تركيزك الكلي، فأعطِ نفسك فرصة أخرى. وتقبل كون هذا اليوم يوم إجازة.
- استخدم أداة أخرى من صندوق أدواتك مازال في إمكانها جعل الوقت الذي تقضيه في استذكار مثمراً.
- تدرب باستخدام طريقة كتابة بطاقات بها لمحات موجزة عما تستذكره (سيتم مناقشة هذه النقطة في الفصل ٩).
- قم باستعراض فصول كتابك المدرسي بدلاً من "الاستذكار بالقراءة" (سيتم مناقشة هذه النقطة في الفصل ١٠).
- استعرض الملاحظات التي دونتها عن المحاضرة (سيتم مناقشة هذه النقطة في الفصل ١١).
- ارسم خريطة ذهنية جديدة (سيتم مناقشة هذه النقطة في الفصل ١٢).
- قم بعمل بطاقات جديدة بها لمحات موجزة عما تستذكره (سيتم مناقشة هذه النقطة في الفصل ٩).
- خذ فترة راحة، واسترخِ (قم برحلة إلى ملاذك الخاص)، وحاول مرة أخرى بعد مرور دقائق قليلة.

في البداية نقوم بتشكيل العادات، ثم تقوم تلك العادات بعد ذلك بتشكيلنا. اقهر عاداتك، وإلا ستقهرك هي.

د. روبرت جلبرت

اجعل الإيمان
والإخلاص أول
قواعد ينبغي
اتباعها.

كونفوشيوس

٧. الـ ١٢ قاعدة لمهارات التعلم

(ملخص القصة حتى تلك اللحظة)

ها قد حان الوقت لاستعراض جوهر ما تم مناقشته حتى الآن وكذلك عمل عرض مسبق لما ستتضمنه الفصول التالية. بناء على الأساسيات التي علمناها عن علم وظائف العقل ونظرية الذاكرة، توجد بعض القواعد التي ستكون المرشد لباقي النقاط التي سيتم مناقشتها لاحقاً. يجب عليك قراءة الفصول السابقة على الأقل مرتين لتتأكد من التفهم الكامل للنقاط المهمة التي احتوت عليها تلك الفصول. حيث إنها تزودك حقاً بالمقدمة التي ستلهمك بالقدرات المدهشة لعقلك وكيف يمكنك أن تعد نفسك لاستغلالها بفعالية. إذا لم تقتنع بهذا، فاقرأ الملخص المتمثل في القواعد التالية:

أ. القاعدة ١: ثق بقدراتك

يعتبر عقلك هو أعقد قطعة من الهندسة الحيوية في الكون الذي نعرفه. حيث يتمتع كل عقل بقدرات عبقرية؛ حتى عقلك. ولكن الأمر يتطلب وقتاً، وبذل جهد، ودراسة تحت الإرشاد لتتمكن من الوصول لتلك القدرات الكامنة، ولكن من المستحيل لأي أحد أن يصل إلى تلك القدرات إذا لم يبذل المجهود الذي يتطلبه الأمر.

قم بوضع أهداف لك وطور الخطط اللازمة لتحقيقها. انظر الفصل ٨ لمزيد من التفاصيل عن العمل على تلك المجموعة غير المستغلة من المهارات.

لكي تقطع هذا الطريق الطويل بنجاح حتى تصل لأهدافك، يجب عليك أن تثق وتؤمن بقدراتك. في الفصل ٤ تعلمت كيفية إحاطة نفسك بالرسائل والذكريات الإيجابية من نجاحاتك السابقة. تذكر أنك متعلم متمتع بالثقة ولديك القدرات. يمكنك تعلم أي شيء. لديك الإمكانيات الكامنة للعبقرية وكل أسلوب تستخدمه من هذا الكتاب سيساعدك على تحقيق تلك الإمكانية.

ب. القاعدة ٢: استعد

إن الفرق بين الأداء المتوسط والدرجات الممتازة يمكن غالباً أن يرجع لمدى حسن استعدادك. حيث إن إعدادك لبيئة الاستذكار، وسلوكك، واتجاهك، وتركيزك كل هذا سيكون له تأثير إيجابي مذهل على فعالية نشاطك التعليمي.

والأساسيات الواردة في الفصل ٤ تتحدث عن كيفية الاستعداد للاستذكار في المنزل، قبل دخول الفصل المدرسي، عند استعدادك لدخول الاختبارات، قبل تقديم العروض الشفوية؛ الاستعداد لكل وقت! هذا ليس عملاً سخيفاً. إن تلك الاستعدادات فعالة، ومهمة للاستذكار ولكن يتجاهلها معظم الناس. الطلاب الأذكياء لا يتجاهلونها.

معظم الناس لا يخططون للفشل؛ ولكنهم فقط يفشلون في التخطيط!

مصدر مجهول

ج. القاعدة ٣: قم بتنظيم نفسك وعملك

قم بتنظيم نفسك وعملك. كن دوما مستعداً بخطة للاستذكار. قم بكتابة تلك الخطة على الورق. قم باستعراض خطتك بشكل مستمر. وقم بمراجعتها باستمرار.

إن الأمر بتلك البساطة. حيث إن الجزء الصعب هو وضع خطة تصلح لك. وهو أمر صعب لأنه من النادر أن تخرج الخطة بالشكل الصحيح المناسب من أول مرة.

يخفق معظم الناس في هذا، لأنهم يستسلمون عندما لا تعمل أول محاولة للتخطيط بشكل منضبط. أفضل ما يمكنك فعله هو أن تتوقع حدوث تغييرات؛ وكن مستعداً لتلك العملية. ولكن خذ في اعتبارك أن احتياجك لعمل تغييرات في خطتك لا يعني فشلها؛ بل يعني نقص خبراتك في وضع التخطيط وأن الحياة بشكل حتمي لم تراع ما خططنا له. أما التخلي عن كل الخطط عندما تخرج الأمور عن مسارها، فهذا حقاً هو الفشل.

استخدم القواعد المذكورة في هذا الفصل وعلى مدى صفحات الكتاب لإرشادك، وسوف يصبح تخطيطك أكثر فعالية. إن التخطيط هو نوع من العضلات الذهنية: تتحسن كلما زادت مرات استخدامك لها.

د. القاعدة ٤: قم بقضاء وقتك في الأشياء المفيدة

قم بتحديد الأولويات وتأكد من أنك تقضي وقتك في عمل المهام التي ستساعدك على تحقيق الأهداف الخاصة بتلك الأولويات. فالأسلوب الذي ستصل به لتحقيق هذه الأهداف هو جوهر عملية التخطيط. إذا كان هدفك هو اجتياز اختبار معين بنجاح أو التخرج من المدرسة الثانوية أو الحصول على درجة علمية، فإن لديك الكثير لتفعله.

أثناء تدوين الخطط، وتطوير درجة الانضباط الذاتي، ووضع جداول العمل، يبدأ معظم الطلاب في الشعور بأن المدرسة تستهلك حياتهم. وهذا يفقدهم نقطة لتصبح ضدهم.

لن يخلو مكان من الحاجة للعمل. لا يمكنك تجنب هذا. والاستذكار وأداء الواجب المنزلي هما الجزء الرئيسي مما يعنيه كونك طالباً وكمتعلم. ولكن يمكنك أن تكون متعلماً أكثر فعالية باستخدام المعلومات الواردة في هذا الكتاب، ولكن مازال هناك ما يجب أن تقوم به من عمل. ولكن يمكنك أن تختار أين ستكمن السيطرة في هذا الموقف. هل ستسيطر على العمل أم سيسطر العمل على حياتك؟

يمكن للعمل أن يسيطر عليك إذا تجاهلت التخطيط الملائم وأساليب الاستذكار حتى تغمرك كارثة أو سلسلة كوارث. فإذا تركت الواجبات المنزلية ومهام استعدادك للاختبارات تتراكم حتى منتصف العام، فستفقد السيطرة على حياتك لبقية العام. ومع وجود القليل جداً من الوقت قبل تسليم واجباتك أو موعد اختبارك المحدد في جدولك، فلن يكون لديك الكثير من المرونة في جدولك، ووقت راحتك، والوقت الذي تقضيه مع أصدقائك، أو الوقت الذي تقضيه في الاسترخاء. فستتورط في حالة فقدان السيطرة؛ وهو الموقف الذي يسبب الكثير من الضغط العصبي ولا يؤدي أبداً إلى الأداء الأكاديمي المثالي أو إلى الدرجات المدرسية العالية.

هـ. القاعدة ٥: حافظ على انضباطك

لا يوجد بديل للسيطرة الذاتية على النفس والانضباط. إن أفضل أساليب الاستذكار، والحيل، واللمحات المفيدة جميعها بلا فائدة إذا لم تتحل بقوة الإرادة لتضعها موضع الممارسة الفعلية. ومن العوامل المساعدة لانضباطك أن يكون لك أهداف، وخطة عمل منظمة، وإيمان قوي بنفسك، ولكن يجب أن يكون لديك أيضاً الرغبة في مواصلة الطريق عندما يكون السبيل ليس سهلاً. وتلك هي الكيفية التي ستصبح بها أساليب الاستذكار عبارة عن سلوك مكتسب تأصل بداخلك حتى أصبح سلوكاً فطرياً، وهذا هو الوقت الذي ستبدأ فيه قدراتك في الانطلاق حقاً.

> *خلاصة الأمر، إن الحرية الوحيدة المتاحة لنا هي حريتنا في الحفاظ على انضباط أنفسنا.*
>
> **برنارد باروش**

إن المحافظة على انضباطك أثناء مواصلة عملك على تحقيق أهدافك وأحلامك ليست قيداً على حريتك. فتلك الأشياء التي تشتتك بعيداً عن أحلامك هي ما يحد من حدودك حقاً. إذا كان أحد أهدافك أن تنجح في الوصول للقدرات العبقرية الكامنة

بداخلك، وأن تصبح المتعلم المتفوق الواثق بنفسه الذي طالما أردته، إذاً فأي نظام منضبط يتطلبه الأمر للحفاظ على وجودك على المسار السليم هو حرية لك، وليس قيداً.

و. القاعدة ٦: تحل بالإصرار والمثابرة

استمر في التقدم،
ماساكي هاستومي

فقط قم بمواصلة ما تقوم به. فالإصرار هو الشيء الأهم من الموهبة، أو العبقرية، أو الحظ. فكل هذه الأمور عديمة الفائدة دون الإصرار والمثابرة، في حين أن المثابرة يمكن أن توصل للنجاح دون أي منها.

ز. القاعدة ٧: فرّق تسد

إن مبدأ "فرّق تسد" هو العامل المركزي في إكمال أي مهمة دراسية كبيرة بنجاح، مثل استذكار أوراق خاصة بالفصل الدراسي كله، أو الاستعداد للامتحان النهائي، أو قراءة كتاب مدرسي ضخم. وتفهم الكيفية التي يسير بها هذا المبدأ سيكون له تأثير مدهش على مشاكلك الخاصة بتأجيل العمل المتراكم عليك. (سيوفر لك الفصل الذي يناقش الذاكرة وإدارة الوقت المزيد من التفاصيل حول هذا الأمر).

قم ببساطة، بتحليل المهمة، وقسمها إلى مهام منفصلة أصغر حجماً، وقم بعمل قائمة مكتوبة بكل المهام الأصغر حجماً. والخطوة النهائية هي أن ترتب تلك المهام على حسب أولويتها.

إن قطرات المطر قادرة على إحداث ثقب في الصخرة ليس بواسطة العنف، بل بواسطة السقوط المتواصل،
لوكريتيوس

ابدأ بأول خطوة صغيرة، وأنجزها، ثم اشطبها من القائمة، ثم انتقل للخطوة التالية. ستسهل تلك العملية من البدء في العمل ومواصلته. حيث إن القائمة القصيرة المحتوية على بند واحد ضخم الذي لا يمكن شطبه حتى يتم إنجاز العمل بالكامل هي قائمة محبطة ومثبطة للعزيمة. ولكن القائمة الطويلة التي تتقلص بشكل ملحوظ تعتبر دافعاً جيداً. انظر الفصل ٨ لمزيد من المعلومات عن أسرار تحديد الأهداف والدافعية في استذكارك.

ح. القاعدة ٨: يجب أن تصبح مرشحاً للمعلومات

إن مهارة ترشيح وتصفية المعلومات للحصول على الشيء المفيد منها هي مهارة مهمة على وجه الخصوص لطلاب الكليات والجامعات. فلكي تنجح وسط المناهج الدراسية المرهقة التي يمكن أن تغمرك داخلها، يجب أن تصبح مصفاة لتصفية المعلومات. من المعتاد أن يشعر الطلاب الجدد بالذعر عندما يصادفون لأول مرة هذا القدر الهائل من المواد التعليمية التي يجب عليهم قراءتها. ولكن حينما تتدرب على أساليب القراءة الجيدة وكتابة الملاحظات، فستصبح مرشحاً لتصفية المعلومات؛ حيث ستتعلم كيفية التفريق بين ما هو من المهم تذكره وما لا يهم.

ويتطلب الأمر قدراً من التدريب لكي تصبح قادراً على تصفية المواد الضرورية. ويتطلب الأمر مزيداً من التدريب لتصبح واثقاً من أنك قمت بالتركيز على المواد

الدراسية الصحيحة. هذه منطقة يظهر فيها دور الفصلين ٥ و ٦. إذا تحليت بالمثابرة لمواصلة العمل والانضباط في المحافظة على استخدام أساليب الاستذكار الملائمة، فستجد نفسك تتطور لتصبح مصفاة فعالة للمعلومات.

ط. القاعدة ٩: تمرن على رفع جودة المخرجات مثلما تتمرن في المدخلات

تمرن على النواتج مثلما تتمرن على المدخلات، فإنه من المفيد أن تعتبر العقل جهاز كمبيوتر. والمعلومات التي تستذكرها هي بيانات المدخلات، ويتم إجراء العمليات على المواد الدراسية بواسطة العقل، ومطلوب منك أن تنشئ المخرجات في صورة تقارير معمل، ومقالات، وإجابات في الامتحان. وللأسف، فإن جهاز الكمبيوتر الحيوي الخاص بنا يقوم بإخراج مخرجات ذات مستويات متفاوتة من حيث الجودة. حيث إنه لا يتم إجراء العمليات عليها في الوحدات الموحدة، السهلة الاستدعاء التي تخزن المعلومات على شريحة سيليكون.

من الممكن أن ننهزم نحن، ولكن مبادئنا لا يمكن أن تنهزم.

وليام لويد جاريسون

ولذا لكي تحصل على أعلى عائد من المعلومات، يجب عليك أن تقوم بتحويلها بفعالية إلى معلومات مفيدة. يجب أن تعمل عليها بكفاءة وأن تتمرن على رفع جودة المخرجات. انتبه حيث إن هذا الشيء الأخير أمر حيوي للغاية! فعملية خروج المخرجات ليست عملية أوتوماتيكية. يجب عليك اختراع نماذج عديدة من المخرجات حتى يسهل استدعاء المعلومة أكثر عند اللحظة ذات الضغط العصبي العالي، مثل استرجاعها أثناء الامتحان النهائي.

ويناقش الفصل ٣ أنواع الذكاء المختلفة، وتلك المعلومات يمكن أن تعطيك سيلاً لانهائياً من الأفكار للتدريب على رفع جودة المخرجات. كما أن الملخص الوارد في الفصل ٥ عن كيفية عمل الذاكرة سيمدك بتفاصيل أكثر عن أسباب الأهمية القصوى للتكرار والتدريب على رفع جودة المخرجات.

ي. القاعدة ١٠: لا تخشَ أخطاءك

إن الأخطاء هي أفضل معلم. لا تخشَ محاولة شيء جديد فقط لأنك لا تعتقد أنك ستكون قادراً على أدائه بالشكل الصحيح من المرة الأولى. فبدون الأخطاء لن يكون لدينا أي معلومات عن الكيفية التي يمكن بها أن نصبح أفضل في المرة القادمة. فالخطأ أثناء القيام بالشيء في المرة الأولى يخبرك ببساطة أنك الآن خارج منطقة راحتك وأنك مرتبط الآن بعمل شيء جديد. في كل مرة تقوم بعمل شيء جديد خارج نطاق خبراتك المعتادة، ستقوم الخلايا الموصلة في عقلك بعمل المزيد من الاتصالات. في كل مرة تتعرف على خطأ، ستكون قد تعلمت شيئاً عن مهمتك، وسيتذكر عقلك هذا الشيء.

كلما ارتقيت لأعلى، سمحوا لك بارتكاب المزيد من الأخطاء. وعندما تكون على القمة وترتكب الكثير من الأخطاء، فإن الناس سيقولون إن هذا هو "أسلوبك المميز" في القيام بالعمل.

فريد أستير

فيما يلي أربع خطوات للتعلم:

(أ) قم بالمبادرة بعمل شيء، وأعط نفسك الحق في الخطأ.

(ب) استعرض النتائج وتعرف على أخطائك.

(ج) قرر كيف سيمكنك أن تقوم بالأفضل في المرة القادمة.

(د) اذهب للخطوة الأولى (التي تعتبر الآن "المرة الثانية") وقم بارتكاب أخطاء أخرى.

إن الخطأ الوحيد الفادح حقاً الذي يمكن أن تقع به هو تخليك عن المواصلة بعد المرة الأولى. حيث إن الأخطاء تساعدك على الحد من الأساليب الخاطئة وترشدك للأسلوب السليم. مع انخفاض مقدار أخطائك ستنخفض أيضاً فرصك في إيجاد الأسلوب السليم لمزيد من المهارات، والأفكار، والمشاعر الجديدة.

ك. القاعدة ١١: استغل كل ما تملك من أنواع ذكاء مختلفة لتصنيع أدوات استذكار معاونة

كما يوضح الفصل ٣، فإن العادات الدراسية والمدرسية التقليدية تستغل نوعين فقط من أنواع ذكائك المتعددة الرئيسية السبعة. ولذا فعندما تقوم بنفسك بتطوير صندوق أدوات مهارات التعلم الخاص بك، قم ببذل جهد القصد منه تطوير وتنمية الأدوات التي تستغل أكبر قدر ممكن من أنواع ذكائك المتعددة. ادمج من أنواع الذكاء بقدر ما تستطيع كلما استطعت.

على المرء أن يسترشد في حياته بالمبادئ الحقيقية.

لوكريتيوس

ويعطيك الفصل ١٢ أمثلة عن كيفية القيان بهذا. حيث إنك بمجرد تفهمك للأفكار الكامنة خلف تلك الأمثلة، سيقوم خيالك باختلاق العشرات، بل المئات، من الأفكار الإضافية. فالقيد الوحيد على عدد ما تقوم بصنعه من أدوات استذكار في صندوق أدواتك هو الوقت الذي ستقضيه في تصنيعها. وهذا الأمر يرجع إليك.

ل. القاعدة ١٢: كن نشطاً

إن أفضل عمليات تشغيل البيانات والتدرب على المخرجات باستخدام ما تملك من أنواع ذكاء متعددة تشترك جميعها في شيء واحد . إنها تتطلب أن تكون نشطاً وفعالاً في تعاملك مع المادة التي تستذكرها. فلا يمكن أن تكون قارئاً أو مستمعاً سلبياً ومتبلداً وتتوقع أن تخرج بالكثير من المعلومات من كتابك المدرسي أو محاضرتك. لن يحدث هذا أبداً.



إن كل مهارات الاستذكار، والقراءة، والاستماع ينتهي بها الأمر عند نفس الشيء: بمجرد أم تقرأ أو تسمع شيئاً، يجب أن تفعل حياله شيئاً فوراً باستخدام عقلك. فكر فيما قرأته أو استمعت إليه، وقيمه، وقرر ما الذي يتفق معه من معلومات أخرى لديك مسبقاً. اجعله خاصاً بك، واجعله جزءاً منك. إن هذا لا يحتاج لاستهلاك الكثير من الوقت؛ صدق أو لا تصدق، يمكن أن يحدث بالفعل تغير ملحوظ فقط بمجرد أن تمضي ثوان قليلة إضافية من التركيز. ولكن الأمر يتطلب بالفعل بذل جهد مقصود لهذا الأمر.

بمجرد قيامك بالتفكير لثوان إضافية، ستحتاج لعمل شيء فعال ثان: قم بتدوين ما تعلمت وفكرت به. فكما سترى في الفصلين ١١ و ١٢، هذا التدوين يمكن أن يأخذ أشكالاً عديدة ولا يستلزم بالضرورة أن يكون في شكل ملاحظات خطية تقليدية. على سبيل المثال، الخرائط الذهنية، والصور، والرسوم العشوائية، والكلمات غير المخطط لها، جميعها طرق ممتازة لتدعيم عملية التعلم بواسطة الكتابة.

فبواسطة الانهماك في التفكير في المادة الدراسية بمجرد التعرف عليها وتدوين النتائج، ستستمر عملية التعلم. هذا الأسلوب أكثر فعالية بالفعل. ولكن الأنشطة الأخرى مثل أخذ ملاحظات شفوية عن المحاضرة أو وضع علامات عند فقرات كبيرة أثناء القراءة عادة ما يؤدي فقط لتأجيل عملية التعلم. لماذا لا تقوم بالبدء في عملية التعلم من المرة الأولى؟ فالطلاب الذين يبذلون قدراً من الجهد كي يكونوا فعالين ونشطين يكونون على قدر أكبر من الكفاءة لأنهم يهدرون قدراً أقل من الوقت.

إن القواعد المهمة قد تكون بل يجب أن تكون صارمة.

إبراهام لينكولن

وتمتد تلك القاعدة الخاصة بأفضلية النشاط والفعالية بدلاً من السلبية لتشمل كل أوجه عملية التعلم، خاصة عند الاستعداد لدخول الامتحان. فإن كونك نشطاً وفعالاً هو الوسيلة الوحيدة التي يمكنك أن تقوم من خلالها بتشغيل المعلومات وتقوم بالتدرب على المخرجات.

الجزء ٣

صندوق الأدوات

لا تخشَ القيام
بخطوات واسعة. فلا
يمكنك عبور الهوة
بقفزتين صغيرتين.

ديفيد لويد جورج

٨. تحديد الأهداف والدافعية

أ. ما أهمية تحديد الأهداف؟

إن أحد العناصر الرئيسية فيما يخص مشاكل الاستذكار مثل مشكلة التأجيل، وضعف التركيز، وفقدان الدافعية هو الافتقار لوجود أهداف واضحة محددة. إن تحديد الأهداف مهارة تحتاج لتنمية؛ كما لو كانت عضلة تتطلب عمل بعض التمرينات. فبدون أهداف محددة بوضوح، ومترابطة باتساق، ومدونة كتابةً، ستنجرف في تيار حياتك وبالتأكيد ستنجرف وسط جلسات التعلم والاستذكار التي تحضرها.

إذا لم يكن لديك رؤية واضحة عما هو مهم بالنسبة لك في حياتك، فستتبع الميل الفطري البشري لأن تتشتت بأي شيء يعترض مسارك. ليس من الخطأ أن تشعر بالفضول والاهتمام بتلك الأشياء التي تتناثر داخل مجال انتباهك. ولكن بدون وجود أهداف وأولويات لتعيد وضعك على المسار الصحيح، يمكن بسهولة أن تبدد حياتك بالكامل في حالة من التشتت.

وفيما يخص فن ومهارة تحديد الأهداف ووضع خطط التنفيذ، يوجد ما هو أكثر من مجرد اتباع الخطة والقيام بالفعل المطلوب. وتوجد كتب مكرسة بالكامل لهذا الشأن. هذا الفصل يقوم فقط بمجرد ملامسة السطح. ولكن في المستوى الحالي لاستخدام أسلوب تحديد الأهداف لدفع عملية استذكارك والمحافظة على تركيزك أثناء كل جلسة دراسية، سرعان ما ستتكون لديك المبادئ الأولية.

ب. أساسيات تحديد الأهداف

إن مهارة تحديد الأهداف من مهارات المهمة جداً التي ستستخدم مدى حياتك والتي سيكون لها تأثير عميق على قدرتك على التركيز وتجنب تأجيل الاستذكار، ولكن

أنت ترى الأشياء التي حدثت وتقول "لماذا؟" أما أنا فأحلم بأشياء لم تحدث أبداً؛ وأقول "لم لا؟".

جورج برنارد شو

لا يستلزم أن يكون الأمر معقداً. اتبع تلك الخطوط الإرشادية الأساسية وستسير عملية تحديد الأهداف بشكل تلقائي، ومفيد، وممتع.

١. ابدأ الآن

لماذا تهدر المزيد من الوقت؟ إذا كانت حياتك تنجرف منك أو إذا كنت تواجه صعوبات في مواصلة استذكارك، فستحتاج لبدء الاعتياد على عادة تحديد الأهداف الآن!

إذا مر وقت طويل منذ آخر مرة حاولت فيها أداء مثل هذا النوع من التمرين، فقم به الآن. إذا لم تكن أهدافك هي العوامل الدافعة التي آملت أن تحققها، فعلى الأرجح أنك تجاهلت وضع مبادئ تضمين الأفعال وتوقع الإخفاق في اعتبارك (انظر النقطتين ٧، ٨ المذكورتين أدناه). ابدأ الآن من جديد.

٢. قم بتدوين أهدافك

قم دوماً بتدوين أهدافك. احتفظ بسجل للأهداف طويلة المدى، ومتوسطة المدى، وقصيرة المدى. استخدم أسلوب وضع قوائم بالأشياء الواجب القيام بها للمحافظة على مسارك في اتجاه الأهداف المباشرة التي تعتبر جزءاً من حياتك اليومية.

والمبدأ الكامن خلف تدوينك للأهداف هو نفس المبدأ الكامن خلف كتابة الملاحظات بدلاً من الاعتماد على ذاكرتك وحدها. فهذا لا يجعل الأهداف أكثر صلابة، ولكن هذا يجعل الفعل المادي للكتابة والتعبير عن الأفكار في شكل كلمات يتم بمشاركة نوع أو نوعين على الأقل من أنواع الذكاء المختلفة. إذا حاولت تحديد الأهداف ووضع خطط للأفعال باستخدام الخرائط الذهنية (انظر الفصل ١٢)، فستضيف المزيد من أنواع الذكاء إلى الخليط.

فقيامك بتدوين الأهداف كتابةً يسهل من عملية استعراضها وتذكيرك بالأولويات. حيث تصبح الأشياء أكثر إلزاماً عندما تكون في شكل مكتوب.

٣. احتفظ بالعديد من القوائم وفقاً للتدرج الزمني

قم بتقسيم أهدافك إلى فئات وفقاً لمدى بعدها في المستقبل. والأقسام النموذجية هي:

- أهداف طويلة المدى (٥-١٠ سنوات)،
- أهداف متوسطة المدى (٣-٥ سنوات)،
- أهداف قصيرة المدى (من عام إلى عامين)،
- أهداف حالية (هذا الشهر، هذا الأسبوع، أو اليوم).

٤. قم بوضع الأولويات

لا يمكنك أن تقوم بفعل كل ما تريد القيام به. لذا يجب أن تضع أولويات وإلا سينتهي بك الأمر بتبديد طاقتك وعدم إنجاز أي شيء من إمكانياتك الضخمة. فإذا لم تختر

من بينها بنفسك، فالانجراف الحتمي الذي يحدث نتيجة وجود العديد من الأهداف سيقوم بالاختيار نيابة عنك، مُحدثاً عادة نتائج متوسطة.

يا له من أمر طريف عن الحياة؛ إذا رفضت أن تقبل بأي شيء سوى الأفضل، فغالباً ما ستحصل عليه.

سومرست موجام

٥. تحد نفسك

اجعل أهدافك عالية بالقدر الكافي لتحفيزك ومعقولة بالحد الكافي لتكون دوماً في متناولك. إذا كان هدفك طويل المدى أن تكون محامياً، يجب أن يكون هدفك متوسط المدى أن يتم قبولك في مدرسة الحقوق. وبينما أنت تفكر بهذا، لماذا لا تضع نصب عينيك الالتحاق بأفضل مدرسة حقوق. إذا كان هدفك طويل المدى أن تكون كاتباً، فلماذا لا تخطط لأن تكون أفضل الكُتاب مبيعاً بدلاً من أن تفكر فقط في تغطية تكاليف معيشتك بالكاد من عوائد بيع ما يكتبه قلمك.

إن التفوق لا يحدث أبداً نتيجة الحظ أو المصادفة. إنه يتطلب أن تدفع نفسك لما وراء المنطقة المريحة لك وأن تتحدى نفسك. وفي نفس الوقت مازلت يجب أن تظل في الحدود المعقولة، ولكن يوجد دائماً وسائل لتحقيق بعض ما ترى من رؤى في أحلامك. إذا كنت في سن السبعين وولعاً بالنجوم، فربما لن يكون من الواقعي أن تحدد هدفك أن تكون رائد فضاء، ولكن سيكون في الإمكان أن تصبح فلكياً؛ إنه تحد كبير، ولكنه بالتأكيد في متناول يدك.

لا تستسلم أبداً، أبداً، أبداً، أبداً.

ونستون تشرشل

٦. كن محدداً

إن مجرد وجود الأهداف سيكون بلا فائدة إذا كانت غير محددة. لا تقم بتحديد أهداف مستقبلك المهني طويلة المدى كشيء غامض مبهم، مثل: "مساعدة الناس" أو "كسب الكثير من المال". يجب أن تعبر عن هدفك في صورة مصطلحات محددة، مثل "سأكون جراحاً" أو "سأكون أحد موظفي برنامج المساعدات الإنسانية في أفريقيا" أو "سأقوم بإدارة شركتي الخاصة."

وينطبق الشيء ذاته بالنسبة للفئات الأخرى من الأهداف. لا تقل: "أنا أريد أن أحصل على درجات عالية". قم بتحديد مستوى معين: "سأقوم بالحصول على ٣ درجات إضافية في نهاية هذا الفصل الدراسي" أو "سأحصل على تقديرات ممتازة في مقرراتي التعليمية الخاصة بمادة العلوم".

فكلما كنت محدداً أكثر، كان من الأسهل قياس تقدمك في تحقيق الأهداف. كذلك ستكون طريقة أفضل لتعرف متى تحقق الهدف حتى يمكنك الانتقال للهدف التالي له. والهدف طويل المدى يعتبر أكثر إلهاماً بالنسبة للمستقبل. في حين أن الأهداف الآنية المحددة في قائمة الأشياء الواجب القيام بها هي الأكثر إلهاماً بالنسبة لليوم لأنه يمكنك شطبها من قائمتك وأنت على بُعد خطوة واحدة صغيرة لهذا المستقبل الرائع.

٧. قم بتضمين الأفعال

إن تحديد الأهداف ليس كافياً في حد ذاته. حيث يجب عليك الالتزام بالأفعال المطلوبة لتحقيق أهدافك. والأفعال المحددة المطلوبة لتحقيق الأهداف طويلة المدى ستصبح الأهداف الصغيرة التي يجب أن تحددها لنفسك هذا الشهر أو هذا الأسبوع أو في قائمة الأشياء الواجب القيام بها هذا اليوم.

نرتكب جميعنا الأخطاء، ولكن كل شخص يقوم بارتكاب أخطاء مختلفة.

لودفينج فان بيتهوفن

٨. توقع حدوث الإخفاق

إذا وُجِد طريق بدون عوائق، فغالباً لن يقود لأي مكان. ولكن الطريق المتلئ بالعوائق المثير حقاً للتحدي والإلهام نادراً ما يكون سهلاً. لذا، لا تستسلم لمجرد أنك لم تنجح فوراً أو لأن الطريق يبدو بالغ الصعوبة. إذا كانت أحلامك مازالت مناسبة لك ومازالت مصدر إلهام لك، فإخفاقك لا يجب أن يمثل لك أكثر من رسالة فحواها أنك تحتاج لإعادة تقييم خطة الأفعال التي وضعتها من قبل. تعلم من إخفاقاتك، ولكن لا تدعها تحدد اتجاه حياتك.

في قلب الصعوبات تكمن الفرص.

ألبرت أينشتاين

٩. أعد الكتابة، راجع، أعد التفقد، استعرض؛ غيّر

إن تحديدك للأهداف، خاصة الأهداف طويلة المدى والمتوسطة، ليس منقوشاً في الصخر. خذ بعض الوقت لاستعراض أهدافك وراجعها قليلاً أو قم بتغييرها تماماً عند الضرورة. نم مرونة عقلك لإعادة تقييم أهدافك الحالية إذا كان طريقك يقودك للوصول بشكل مباشر لأهداف أفضل، وأكثر إلهاماً.

قم بتغيير أولوياتك، وغير الأهداف طويلة الأجل، وغير أهدافك متوسطة الأجل التي ستمثل طريقك للأهداف طويلة الأجل. غير استراتيجيتك التي تتبعها للوصول لأهدافك متوسطة الأجل. إنها لعبة عادلة على سبيل التغيير. أنت المتحكم في الأمر. عندما تتغير اهتماماتك، والأشياء التي تحبها، ورغباتك قم بتغيير أهدافك. لا تشعر بالهزيمة إذا قمت بالتغيير لمجرد أنك تريد التغيير. ولكن تأكد من وضعك لأهداف جديدة قبل أن تبدأ في الانجراف.

إذا سقطت سبع مرات، فانهض ثماني مرات.

داروما دايشي

١٠. اربط أهدافك

يجب أن يكون هناك خيط يمكن بواسطته تتبع اتجاه العلاقة بين أنشطة اليوم وبين أحلامك وأكثر أهدافك طويلة الأجل بعداً. على سبيل المثال، إذا كان حلمك هو أن تكون قاضياً، يجب أن يكون لديك حلم طويل الأجل أن تكون محامياً، مما يعني أنه يجب أن يكون هدفك متوسط الأجل هو الالتحاق بمدرسة الحقوق، مما يعني أن يكون هدفك قصير الأجل هو أن تحصل على درجات عالية في نهاية الفصل الدراسي الحالي، مما يعني أن يكون هدفك اليوم هو أن تقرأ ٢٥ صفحة من كتاب التاريخ. هل يمكنك أن ترى سلسلة العلاقات المترابطة؟

عندما يكون الفعل الذي تقوم به الآن يدعم بشكل مباشر هدفك طويل الأجل وكذلك يدفعك بشكل متزايد تجاه ذلك الهدف، ستختبر قوة وفائدة تحديد الأهداف كدافع محفز، وعامل مساعد على التركيز، وعلاج لمشكلة تأجيل الاستذكار.

إذا قمت دائماً بفعل ما كنت دوماً تفعله، فستحصل دائماً على ما كنت دوماً تحصل عليه!

فيرن هيل

١١. تمتع بالرحلة

إن تحديد الأهداف يعتبر أداة. صحيح أنها أداة أساسية وعالية القيمة لدرجة كبيرة، ولكنها ليست أكثر من ذلك. لا يجب أن تصبح مهووساً بالتوجه نحو الأهداف لدرجة أن تتجاهل الشعور ببهجة الرحلة ومكافئات المتعة الكامنة وسط تلك الخصائص الجديدة المكتسبة لهذا الشخص الذي ستكونه وأنت في طريقك لتحقيق تلك الأهداف.

ج. تحديد الأهداف والاستذكار

إن القواعد السابق ذكرها في القسم "ب" أعلاه يمكن أن تطبق لتحديد أهداف لكل أوجه حياتك. وفيما يلي بعض الأمثلة عن كيفية استخدامك لتلك القواعد للمساعدة في دفعك وحثك على الاستذكار والمحافظة على نهجك الذي تنتهجه لتحقيق النتائج التي ترجوها.

١. الأهداف طويلة الأجل

أهدافك طويلة الأجل هي أحلامك. إن السبب وراء استذكارك اليوم يجب أن يكون مرتبطاً ببعض الأحلام المتعلقة بالطريقة التي ترغب في أن تقضي بها حياتك. فبالنسبة للبعض، يعتبر التمرين المجرد لعقولهم وتوسيع إمكانياتهم العبقرية الكامنة هو دافع كافٍ للاستذكار. حيث إن لديهم أهدافا طويلة الأجل للاستمتاع بكونهم أفضل شخص يمكن أن يكون، ويرون التعليم الأكاديمي في حد ذاته سبيل لتحقيق هذا الهدف.

يعتقد معظم الناس أنه شيء يستحق، ولكن لديهم شيء ما أكثر واقعية في عقولهم ليكون دافعاً أولياً. وعادة ما يكون هذا الهدف متعلقاً بالمستقبل المهني؛ شيء ما يمكن أن يدوم لفترة أطول من حياتهم. ومع ذلك، فإن أفضل الأهداف طويلة الأجل التي تصلح كدافع للاستذكار للطالب مازالت هي تلك الأهداف التي تلهمه. ما الرؤية التي تخلب لبك حقاً فيما يتعلق بحياتك؟ تخيل حياتك بعد ١٠ سنوات من الآن. ماذا تريد أن يكون عملك وقتها؟

لقد مر وقت طويل إلى أن انتبهت إلى أن الأشخاص ذوي الإنجازات نادراً ما استلقوا وتركوا الأشياء تحدث لهم دون تدخل منهم. بل لقد خرجوا وأحدثوا هم الأشياء.

آدم سميث

إذا كان هدفك طويل الأجل هو أن تكون طبيباً أو مقاولاً أو موسيقياً لأن هذا ما ينبئك به قلبك بأنه الشيء المناسب لك، فستشعر بالدافعية القوية على أساس يومي. من جهة أخرى، إذا كنت حددت تلك كأهداف لك لأنها ما يريده والداك، أو لأنك تشعر أنها ما يجب عليك العمل به كمهنة، ولكنك بشكل شخصي غير متأكد من رغبتك فيها، فستعاني أكثر من مرورك بأوقات صعبة للمحافظة على استذكارك اليومي داخل مساره المفترض.

قم بتحديد أهداف طويلة الأجل تلهمك وتشد من عزمك. يجب أن تنشر تلك الأهداف رجفة من الأمل في جسدك عندما تفكر بها. قم بكتابة بعضها في ملاحظات لتذكرك بها وضعها أمامك أثناء استذكارك.

إن القدر ليس مسألة فرصة، بل هو مسألة اختيار؛ إنه ليس شيئاً يجب انتظاره، بل هو شيء يجب السعي لتحقيقه.

وليام جيننجز برايان

٢. الأهداف متوسطة الأجل

عادة ما تكون الأهداف متوسطة الأجل لفترة ما بين ثلاث إلى خمس سنوات في المستقبل، وهي واحدة من المفاتيح الأساسية لتحقيق الأهداف طويلة الأجل. على سبيل المثال، إذا أردت أن تصبح طبيباً، فإن من الضروري أن يصبح هدفك متوسط الأجل هو الالتحاق بكلية الطب.

٣. الأهداف قصيرة الأجل

إن الطريق إلى تحقيق أهدافك متوسطة الأجل هو سلسلة من الأهداف قصيرة الأجل، عادة ما تخطط لتتم خلال فترة من ستة أشهر إلى عامين في المستقبل. على سبيل المثال، إذا كان متطلبات القبول في كلية الطب تستلزم الحصول على متوسط درجات معين في الثانوية العامة، فسيكون لديك سلسلة من الأهداف قصيرة الأجل تتكون من الحصول على هذا المتوسط في نهاية كل فصل دراسي وكل سنة دراسية.

٤. الأهداف الآنية

لا يمكنك الحصول على درجة الامتياز بشكل متواصل إذا لم تقم بعمل واجبك المنزلي اليومي. إن الأهداف الآنية هي تلك الأهداف التي تقود لتحقيق الأهداف قصيرة الأجل. وهنا يبرز دور قاعدة "فرّق تسد" بشكل أكثر قوة.

كل هدف قصير الأجل يمكن أن يكون مثبطاً للهمة في حد ذاته. حتى بعض الأهداف متوسطة الأجل الإضافية يمكن أن تؤدي لهذا الشعور. ولكن إذا قمت بتقسيم كل هدف إلى أجزاء أصغر، فسيكون لديك قائمة من المهام التي يمكن إنجاز كل منها خلال ٣٠ دقيقة أو ساعة، ها قد قمت بتكوين سلاح فعال لمجابهة مشكلة تأجيل الاستذكار.

فكر في الأمر. إذا توجب عليك الاستذكار لمجرد ساعة واحدة في أوراق دراستك، فأي من المهام التالية سيكون من الأسهل البدء بها وستجعلك تشعر بالنجاح تجاه القيام بها؟

(أ) القيام ببعض العمل لإعداد مقالك ذي العشرين صفحة،

أم

(ب) مراجعة المختصر الذي قمت بكتابته للقسم الأوسط من مقالك ذي العشرين صفحة.

إن الفرق الكبير يكمن في أن الجملة الأولى مبهمة وغامضة للغاية لدرجة أنه يمكنك التحديق في فهرس الكمبيوتر الخاص بالمكتبة لمدة خمس دقائق ثم تدعي أنك "قمت

بالعمل" في المقال. كما يمكنك العمل لمدة ست ساعات ومازلت في الواقع لم تكمل تحقيق هدف محدد في طريقك لإنهاء البحث.

أما الجملة الثانية فتحقق شيئاً له قيمة تجاه إنهاء هذا المشروع، كما أنها تعطيك شعوراً بإنجاز عمل مخطط له علاقة بالمهمة. يمكن لسلسلة مكونة من ١٥ إلى ٢٠ مهمة صغيرة أن تكون جزءاً من خطة إنهاء البحث الضخم ذي العشرين صفحة. والنتيجة النهائية هي مقال كامل وفرصة لاختبار الشعور من ١٥ إلى ٢٠ نجاحاً متعاقباً وأنت في طريقك لإنجاز هذا البحث.

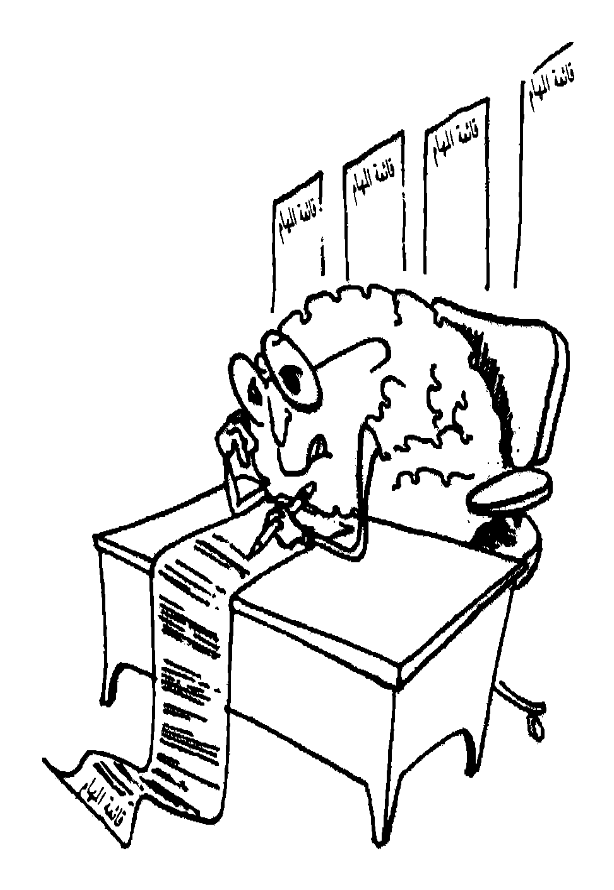
٥. قائمة المهام المطلوب القيام بها

إن أعظم الاكتشافات على مدى العديد من الأجيال هو أنه يمكن للإنسان تغيير حياته عن طريق تغيير سلوكه وتوجهه العقلي.

وليام جيمس

عندما تكون في طريقك لتدوين أهدافك الآنية (تذكر، أن تكتب دوماً أهدافك)، ومحاولة وضع أولويات لها، تكون قد قمت بإنشاء قائمة المهام المطلوب القيام بها لاستذكار اليوم. حيث إن كل هدف حالي متعلق باستذكارك والذي أصبح جزءاً من قائمة المهام المطلوب القيام بها يجب أن يكون مؤسساً بشكل ملائم ويجب:

- أن يكون محدداً،
- أن يكون معقولاً (يمكن إنجازه خلال ٣٠-٦٠ دقيقة)،
- أن يكون قابلاً للتحقق منه وقياسه (يمكنك تحديد أنك أنجزته)،
- أن تحصل على مكافأة في النهاية.



حيث إن الحصول على المكافآت أمر مهم، ويمكن لهذه المكافآت أن تأخذ أشكالاً متعددة. إن التمتع بأوقات الفراغ، ومشاهدة الأفلام، والقراءة جميعها أشكال نموذجية للمكافآت عند الوفاء بإنجاز أهداف الاستذكار. لا يوجد ما يعيب أن تقوم برشوة نفسك إذا كان هذا ما يستلزمه الأمر للنجاح في إنجاز شيء ما.

في الأغلب إن أفضل المكافآت هي كتابة قائمة بأهداف اليوم المحددة، والمعقولة، والقابلة للقياس ومشاهدتها وهي تُشطَب واحدة تلو الأخرى بعد إتمام إنجازها. حيث إنه شعور طيب أن ترى تلك القائمة من الإنجازات وتستمتع بإحساسك بكونك قريباً لهذه الدرجة من تحقيقك لأهدافك طويلة الأجل.

٩. إدارة الوقت

لدينا جميعاً الوقت لعمل الأشياء المهمة في حياتنا.

مجهول

أ. التحكم في وقت استذكارك؛ إنه أمر بسيط!

حسناً... إن المبدأ بسيط للغاية. ولكن وضعه موضع التنفيذ ليس سهلاً دائماً. فإذا كانت إدارة الوقت بشكل فعال مهمة سهلة، فلن يكون هناك حاجة لهذا الفصل أو لعشرات الكتب التي توفر النصح، والاستراتيجيات، والأنظمة للتحكم في وقتك.

إن موقفي الشخصي أن تلك الأنظمة المعقدة لإدارة الوقت ليست فقط غير ضرورية، ولكنها أيضاً تخلق مشاكل أكثر مما تقوم بحله لأنها تستهلك الكثير من الوقت للحفاظ عليها وإبقائها. قم بتبني منهج بسيط لإدارة الوقت بواسطة القيام بأشياء أساسية قليلة بشكل جيد للغاية وهاجم بعض الأعراض التي فشلت أنظمة إدارة الوقت المبجلة في التعامل معها بفعالية.

معظم مشاكل إدارة الوقت هي أعراض لمشاكل خاصة بمجالات أساسية أخرى، مثل مشكلة تأجيل الاستذكار، وتحديد الأهداف، والدافعية، والتركيز؛ والتي كانت مواضيع الفصول الأخرى للكتاب. اقرأ أو أعد قراءة تلك الفصول، ثم قم بوضع الاستراتيجيات موضع التنفيذ، وستقوم باكتشاف أن معظم ما تسميه مشاكل إدارة الوقت سيختفي.

فيما يلي كل ما تحتاج لمعرفته عن إدارة الوقت. إن كل بند يفترض وجود الاستذكار كأولوية أولى، ولكن يمكنك مواءمة تلك القائمة في أي جزء من حياتك.

- يجب أن تعلم ما أولوياتك.
- قم ببذل الوقت لتحقيق أولوياتك.

- قم بتحديد أهداف استذكار ملائمة.
- لا تهدر أي وقت في عمل أشياء غير أساسية بالنسبة لأنشطة استذكارك.
- قم بعمل جدول أساسي. لا تقم بعمل جدول معقد أو صارم.
- احتفظ بتقويم بتواريخ الأحداث المهمة (مثل الامتحانات، أو مواعيد تقديم المقالات والأبحاث، أو أعياد الميلاد).
- استغل فوائد ومميزات عمل قوائم المهام.
- قم بتنمية مستوى تركيزك.
- كن مرناً. إذا لم ينجح مدخل أو منهج اتبعته، فقم بتغييره.
- قم بإنجاز الأمر بشكل صحيح من المرة الأولى.

هذا بالفعل كل ما هناك للقيام بإدارة الوقت بشكل فعال. معظم تلك الموضوعات تم تغطيتها في الفصول الأخرى، ولكن الأمر يستحق مراجعة بعض العناصر الأساسية في سياق الاستغلال الفعال للوقت. كما توجد بعض المبادئ الجديدة لتفكر في إضافتها للمهارات التي تحتفظ بها في صندوق أدواتك.

هل تحب الحياة؟ إذاً لا تبدد الوقت فهو المادة التي تصنع منها الحياة.

بنيامين فرانكلين

تذكر، إن الإدارة الجيدة للوقت بالنسبة للطالب ليست متعلقة بإنشاء جدول أعمال معقد يجعله يحصي كل ثانية في اليوم. بل إنها تتعلق باختيار واحد بسيط: إما أن يتحكم في العمل المدرسي، وإما أن يتحكم العمل المدرسي به. والإدارة الجيدة للوقت تجعل الطالب هو المتحكم والمسيطر.

ب. تحديد الأولويات

إن جوهر إدارة الوقت هو محاولة أن تكون فعالاً. فلا يوجد ما هو أكثر فعالية بشكل طبيعي من قضاء الوقت في القيام بما هو متعلق بأهدافك وأولوياتك. في الفصل ٧، القاعدة ٤ للنجاح في الاستذكار تقول إنه يجب عليك إنفاق الوقت فيما يهم فقط. فالخطوة الأولى نحو اتخاذ هذا القرار هي أن تعرف ما هو المهم بالنسبة لك حقاً. اقرأ واستعرض الفصل ٨ لإدراك مدى قوة وضرورة تحديد الأهداف كأساس للإدارة الجيدة للوقت.

ج. التعامل مع مشكلة تأجيل الاستذكار

التسويف هو لص الوقت.

إدوارد يونج

كل شخص يقوم بتأجيل أداء الأشياء. إنها فطرة إنسانية أساسية لتجنب العقوبة والسعي نحو الاستمتاع. حتى إن كانت مشاهدة التليفزيون وتجاهل الاستذكار سوف تسبب لك عقوبة على المدى الطويل وسينتج عنها فقدان لمتعة النجاح على المدى الطويل، فإن الانقسام الثنائي للمتعة/العقوبة قصيرة الأجل هو ما سيكون له التأثير الأكبر. حيث إنه في الوقت الراهن، قد تبدو مشاهدة المسلسل التليفزيوني أكثر إمتاعاً من القيام بأداء واجبك المنزلي لمادة الرياضيات؛ حتى وإن أدي هذا على المدى الطويل إلى الحصول على درجة مقبول في الرياضيات والحياة عند مستوى معيشة لا يمكن أن يوفر لك حتى القدرة على شراء جهاز التليفزيون.

كيف يمكنك التغلب على هذه الدائرة المفرغة؟ الأمر بسيط. ليس سهل، ولكنه بالتأكيد بسيط. حيث يوجد خمسة أشياء يجب عليك القيام بها للتغلب على مشكلة التأجيل في كل مرة تهدد بسرقة وقت استذكارك: يجب عليك أن تستعد للاستذكار، وتحدد أهدافك، وتتخيل قدر الصعوبة التي قد تواجهك، وتتخيل ما ستحصل عليه من متعة، وتعطي نفسك الحق في أن تؤجل بعض الأشياء.

حاول اتباع الأساليب التالية لمدة أسبوعين وسترى انخفاضاً حاداً في مقدار الوقت المخصص للاستذكار الذي تهدره. لا تنسَ أن تعيد استعراض المهارات والقواعد السابق ذكرها في الفصل السابق.

١. استعد

أقرأ الفصل ٤ مرة أخرى واتبع الاقتراحات المذكورة في سياقه. قم بتجهيز مكان جذاب للاستذكار، وكذلك قم باتباع مجموعة منظمة من خطوات الاستعداد -لتكون أشبه بطقوس- واجعلها جذابة بشكل أكبر لتجعلك تحبذ اختيار الجلوس وبدء الاستذكار.

٢. حدد أهداف استذكارك

تذكر خصائص أهداف الاستذكار الفعالة: أن تكون محددة، وأن تكون معقولة، وأن تتوفر إمكانية التحقق من تمام إنجازها، وأن يكون بالإمكان أن تكافئ نفسك عند إنجازها. إذا كان لديك مجموعة من أهداف الاستذكار المكتوبة في شكل قوائم مثل قائمة الأهداف الأكثر سهولة وقائمة أهداف على وشك الإنجاز، فستنخفض لحد كبير احتمالات تأجيل الاستذكار. حيث إن المهام الضخمة المثبطة للهمة هي التي يسهل تأجيلها. في حين أن وجود هدف صغير يمكن إنجازه خلال ٣٠ دقيقة وسيسهم في الوقت ذاته في إنجاز هدف أكبر يعد من أفضل طرق محاربة التأجيل.

٣. تخيل قدر الصعوبة التي قد تواجهك

إن تأجيل الاستذكار يلهيك عما يجب عليك القيام به. حيث إنه يشتتك بعيداً عن تحقيق الأشياء التي تريد أداءها حقاً. والتي سرعان ما ستتراكم وتبتلعك. إنها تسرق منك متعة الإحساس بالإنجاز. وتسلبك ثقتك بنفسك وسيطرتك على نفسك. فالأشياء المطلوب أداءها تتراكم أمامك وأنت يملؤك شعور بالقلق والفزع.

في كل مرة تجد نفسك فيها تقوم بالتأجيل، توقف للتفكر فترة وجيزة لتتخيل مقدار الصعوبات التي ستواجهك عند عدم قيامك بما يتوجب عليك القيام به. وتخيل حدوثها في الواقع. استخدم كل حواسك وذكرياتك عن التأجيلات التي قمت بها في الماضي واجعل كل مشاعرك قوية بقدر الإمكان. استخدم بعض الأساليب التخيلية البسيطة المذكورة في الفصل ٤.

٤. تخيل ما ستحصل عليه من متعة

بعد قيامك بإعطاء نفسك جرعة من الألم الناتج عن عدم سعيك لتحقيق أهدافك، قم فوراً بدعوة نفسك لبعض المتعة. استخدم نفس القدرة التخيلية لتستشعر بهجة ومتعة تحقيق أهدافك طويلة الأجل. ترى ماذا ستشعر عندما تحصل على درجة امتياز في اختبارات مقرراتك التعليمية هذه؟ ما الذي سيعنيه لك أن يتم قبول التحاقك بكلية الحقوق؟ إلى أي مدى ستشعر بالفخر؟ تخيل رؤية اسمك على لافتة معلقة على باب المكتب عندما تحصل على وظيفة أحلامك.

استشعر شعور التحرر والفخر والدهشة من القوة الدافعة الناتجة عن تحديد الأهداف في قلبك وتحقيقها أخيراً. قم ذهنياً باستعراض سلسلة الأحداث التي تربط تلك الأهداف الواعدة بمهام استذكار اليوم وتمتع بطاقة دافعة لك لتجلس إلى مكتبك للاستذكار الآن!

٥. أعط نفسك الحق في تأجيل بعض الأشياء

إن الحياة تمتلئ بالأشياء التي يجب القيام بها كما أن الأولويات تتغير من أسبوع إلى آخر ومن يوم إلى آخر. وفي بعض الأوقات يكون لا بأس من تأجيل بعض الأشياء. إذا كان هناك بنود في قائمة الأشياء المطلوب القيام بها، مثل جز الحشائش في الحديقة، ودهان المنزل، أو عمل بعض الإصلاحات في السيارة، فأعطِ نفسك الحق في تناسي تلك الأشياء أحياناً. إذا قمت بالوفاء بأداء أهدافك لهذا اليوم، فلا بأس مطلقاً من أن تضع مكافأتك على أدائك لهذا الإنجاز إلى الأمام من الأشياء الأخرى التي يجب القيام بها.

وتحل بالمعقولية تجاه هذا الأمر. فإذا كان تجاهل إصلاحك للسيارة يعني أنك لن تستطيع الذهاب للعمل أو المدرسة في الصباح، فإنه يجب عليك القيام به. ولكن تذكر، إذا كنت قد قمت بالأشياء المهمة، فلا تقلق كثيراً بخصوص الأشياء الأخرى؛ على الأقل حالياً. فإذا كانت هناك ضرورة للقيام بتلك الأشياء، ففي آخر الأمر ستحصل تلك الأشياء على أولوية القيام ولن تتجاهلها (مثل: مثل تأجيل أدائها حتى تنتهي من كتابة المقال، أو حتى تنتهي اختبارات منتصف الفصل الدراسي).

د. قم بإنجاز ما عليك بشكل صحيح من المرة الأولى

باستثناء مشاهدة التليفزيون والذهاب للتسوق، فإن أكبر لصوص وقتك الثمين المخصص للاستذكار القيام بعمل غير متقن عندما تبدأ مباشرة العمل. إذا لم تهتم بالقيام بالعمل بالشكل الصحيح من المرة الأولى، فمتى ستكون لديك الدافعية لإنجازه إذاً؟ يا له من إهدار هائل للوقت والجهد.

فكر في الأمر. حيث إن القيام بعمل غير متقن يستلزم بذل جهد. ولن يتطلب الأمر بذل قدر أكبر من هذا الجهد للقيام به بشكل صحيح. لن يتطلب حقاً. ابذل بعض الجهد لإعداد نفسك وكن متعلماً ودارساً إيجابياً في كل المواقف: القراءة، أثناء المحاضرات، في المعامل، في المكتبة. في كل مكان!

إن كونك متعلماً ودارساً سلبياً وغير منهمك في أداء أي من مهام استذكارك هو مجرد إهدار للوقت. ولن تحصل على شيء تقريباً وسيكون عليك إما البدء من جديد عند حلول وقت الاستعداد للاختبار النهائي، وإما الرسوب في الاختبار. في كلتا الحالتين يعني الأمر أنك أهدرت الوقت الذي قضيته في الاستذكار والتعلم بشكل سيئ. لماذا لا تبذل ٣٠٪ جهداً أكبر في المذاكرة وتكسب ١٠٠٪ نتائج أكثر؟

لا يمكن أن تقع أي كوارث في الأسبوع القادم. إن جدول أعمالي ممتلئ.

هنري كسنجر

إن القيام بأداء المهام بالشكل الصحيح من المرة الأولى يعد واحداً من أفضل أساليب إدارة الوقت التي يمكنك تعلمها. وذلك هو مضمون هذا الكتاب؛ تزويدك بالمهارات والاستراتيجيات اللازمة للحصول على أقصى قدر من الاستفادة من نفس مقدار الوقت الذي ستقضيه في الاستذكار.

هـ. وضع الجداول

إن وضع الجداول الزمنية هو لب معظم توصيات إدارة الوقت. حيث يوجد بعض الأنظمة المعقدة والمكلفة لوضع جداول لإدارة الوقت. إن العديد من الكتب التي تناقش مهارات التعلم تعطي أمثلة لأنظمة وضع الجداول تبدو أكثر تعقيداً من البحث عن مجرات جديدة في الفضاء الخارجي.



إن الحياة بالنسبة للطالب، سواء المتفرغ أو غير المتفرغ، هي حياة مُركبة، ووجود جداول تنظيمية أمر ضروري. ولكن تذكر: يجب عليك إنشاء جدول يكون أداة مساعدة لك، وليس جلاداً مسلطاً عليك. فالأداة الجيدة سيتم استخدامها مرات ومرات. والأداة الصارمة سيتم إسقاطها ونسيانها.

من سمات الجدول الجيد ألا يعوق مسار حياتك. الجدول الجيد ليس منحوتاً على حجر. الجدول الجيد يجب أن يتسم بالمرونة فلا يشعر من يستخدمه أنه سيفشل إذا لم يستطع أن يحقق أحد بنوده. فيما يلي العناصر الأساسية الواجب اتباعها عند إنشائك لجدول جيد لتحقيق أهداف استذكارك.

١. خطط لجدول رئيسي أسبوعي

في بداية كل فصل دراسي، قم بتخطيط جدول رئيسي لكل شيء يعتبر بنداً ثابتاً تقوم به في حياتك. فمواعيد فصلك الدراسي، والندوات، والمعامل، وساعات العمل في وظيفة لبعض الوقت جميعها تعتبر أمثلة للعناصر الثابتة في جدولك.

٢. أضف وقت الاستذكار إلى جدولك

باستخدام القواعد المذكورة في أقسام ط، ي أدناه، حدد الأقسام الكبيرة من يومك المحجوزة حصرياً للاستذكار. تذكر أن تأخذ في اعتبارك الأوقات التي ستكون فيها أكثر يقظة وانتباهاً للاستذكار وأن تستفيد من أي فترات زمنية مفتوحة قبل أو بعد الفصول الدراسية.

٣. أضف البنود غير المتعلقة بالاستذكار إلى جدولك

إذا كان في حياتك جوانب أخرى مهمة، وثابتة أو يفضل أداؤها في أوقات معينة، ولكن أقل أولوية، فقم بإلحاقها بالجدول بعد قيامك بوضع جدولك الأسبوعي الرئيسي وبعد قيامك بتحديد وحجز وقت استذكارك فيه. والبنود غير المتعلقة بالاستذكار مثل التمارين الرياضية المنتظمة، كالمشي أو السباحة. وبنود أخرى قد تكون مثل فصول غير أكاديمية (ليست متعلقة بالفصول الدراسية الرسمية)، مثل الكاراتيه، أو دروس البيانو، أو تعلم لغة الإشارات.

إذا كان أفضل وقت لممارسة المشي هو بعد الظهيرة عندما يكون مستوى انتباهك للاستذكار منخفضاً على أي حال، فضع وقت المشي في تلك الفترة كنشاط مُجدوَل. فإن هذا يعطيك إشارة لأن تكون على أكبر قدر من الكفاءة لاستخدام الوقت غير المفيد للتعلم في عمل أشياء مفيدة بدنياً. المقررات التعليمية غير الأكاديمية تعد بنوداً ثابتة، لذا يجب إدراجها في الجدول. تذكر ألا يتعارض هذا مع مواعيد جلسات الأكاديمية الثابتة وجلسات الاستذكار. أي شيء آخر، مهما كان شيقاً، يأتي في المرتبة الثانية من حيث الأهمية ويجب أن يتم أداؤه بعد أداء أعلى مهامك أولوية؛ الاستذكار.

٤. كن مرناً ومثابراً

لا تستسلم إذا لم ينجح الأمر. قم بتغيير منهجك في العمل، ولكن لا تتوقف عن العمل على وضع جدول يصلح لك.

٥. اترك مساحة فارغة

لماذا تفشل معظم جداول الأعمال؟ لأنها ممتلئة عن آخرها. استخدم الجدول لبرمجة البنود الثابتة الواجب عليك أداءها ولكي تحجز وقتاً محدداً للأنشطة ذات الأولوية المتغيرة (في تلك الحالة، الاستذكار). لا تحاول جدولة كل جانب من جوانب حياتك.

حيث إن الجداول التي على شاكلة: "من ٢:٤٧ م إلى ٣:٠٦ م: استرخاء" محكوم عليها بالفشل سريعاً جداً.

ما أن تضع في حسبانك كل الأجزاء الضرورية لحياتك، بما فيها تحديد وقت كافٍ للاستذكار، اترك مساحة كبيرة فارغة في جدولك. إنه "وقت فراغك". افعل كل ما تريد به. بدده إذا رغبت في ذلك. قم بأداء أشياء من قوائم أخرى يجب القيام بها، مثل كتابة خطاب شكر لجدتك أو اشترِ هدية عيد ميلاد لأختك. يمكنك حتى أن تستذكر فيه إذا أردت، ولكنك لست مضطراً لهذا. اختبر ما يناسبك، حيث إنها أوقات ملائمة لتكون فيها على حريتك. حاول التمسك بها بمجرد أن تجدها. لا تضع في الجدول مهام للقيام بها في أمسيات أيام الثلاثاء والخميس، واجعل طوال أيام السبت أو الأحد غير مجدولة (بدون ارتباطات في الجدول) إطلاقاً. كن مبدعاً ومرناً.

مثال رقم ١ يوضح لك كيف يمكن أن يكون شكل الجدول الأسبوعي الأساسي.

و. استخدام قوائم الأشياء التي يجب القيام بها

يتحدث الناس عن قتل الوقت، ولكن الوقت في الحقيقة هو الذي يقتلهم.

ديون بوتشيكالت

تم ذكر عمل قوائم بالأشياء التي القيام بها في فصول أخرى من الكتاب. راجع الفصل ٨، الذي يعرض قوائم بالأشياء التي يجب القيام بها في سياق تحديد الأهداف. فإن قائمة يومية بالأشياء الواجبة ليس أكثر من مجرد قائمة بالأهداف الآنية، الصغيرة.

ويجب أن يكون لديك قائمة مكتوبة بالأشياء المتعلقة بالاستذكار الواجب القيام بها إذا كنت ستبدأ في اتباع جدول لاستذكارك. حيث إن أفضل سلاح ضد تأجيل الاستذكار وضعف التركيز هو عمل وقت مُجدوَل للاستذكار ووضع قائمة بالأشياء المحددة التي يجب القيام بها بمجرد جلوسك للاستذكار في الوقت المحدد.

وما يتصدر قائمة الأشياء التي يجب القيام بها يعتمد على جدول فصلك الدراسي وعلى أجندة الأحداث المهمة الخاصة بك. فإذا كان لديك محاضرة بعد ساعتين من الآن يفترض فيها المحاضر أنك قرأت الفصل الرابع من كتابك المدرسي، فسيكون الهدف من جلستك للاستذكار واضح. إذا كان لديك امتحان موعده محدد في الأسبوع القادم وسيغطي خمسة فصول لم تقرأها بعد، فأولويتك لليوم يجب أن تكون لتغطية قسم من تلك المادة الدراسية.

إذا كان لديك صورة واضحة لما قد يَجد من أشياء في حياتك الأكاديمية، فستكون قادراً على تعديل أولويات قوائم الأشياء التي يجب القيام بها وفقاً لتلك الأشياء.

مثال رقم ١

جدول الاستذكار ومواعيد الفصل الدراسي

	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	الأحد
٧:٣٠							
٨:٣٠	أحياء		أحياء		أحياء		
٩:٣٠	لغة إنجليزية	وقت الاستذكار	لغة إنجليزية	وقت الاستذكار	لغة إنجليزية		
١٠:٣٠	وقت الاستذكار		وقت الاستذكار		وقت الاستذكار		
١١:٣٠	تاريخ		تاريخ		تاريخ		وقت الاستذكار
١٢:٣٠	راحة للغداء وقت الاستذكار	وقت السباحة	راحة للغداء وقت الاستذكار	وقت السباحة	ممارسة الجري راحة للغداء		
١:٣٠	رياضيات	وقت تناول الغداء	رياضيات	وقت تناول الغداء	وقت الاستذكار		
٢:٣٠	رياضيات	موعد معمل الأحياء			درس خصوصي رياضيات		
٣:٣٠							
٤:٣٠	ممارسة الجري		ممارسة الجري				
٥:٣٠							
٦:٣٠	وقت تناول العشاء	وقت تناول العشاء	وقت تناول العشاء	وقت تناول العشاء	وقت تناول العشاء		وقت تناول العشاء
٧:٣٠	وقت الاستذكار	وقت الاستذكار	محاضرات علم نفس	وقت الاستذكار			وقت الاستذكار
٨:٣٠							
٩:٣٠							

ز. استخدام التقويم والأجندات

الوقت هو أثمن شيء يمكن للإنسان أن ينفقه.

ثيفراستوس

إن التقويم، مثل الجداول، تقوم باستغلال ذكائك المرئي لتعطيك تصوراً مكانياً لما سيحدث في مستقبلك. قم بتحديد كل المواعيد النهائية لإنجاز الأعمال المهمة، والاختبارات، والمواعيد المهمة الأخرى على نتيجة تقويمية واحتفظ بها أمامك عندما تبدأ العمل.

من المهم أن تستخدم تلك التواريخ الرئيسية كنقاط استرشادية لتخطيط عملك اليومي. على سبيل المثال، إذا كان امتحان منتصف الفترة بعد أسبوعين من الآن ومازال لديك خمسة فصول يجب عليك قراءتها والعدد الإجمالي لصفحاتها ٨٨ صفحة، يجب عليك التخطيط وفقاً لذلك. قم بالعمل بطريقة عكسية ابتداء من التاريخ الفعلي للاختبار كما يلي:

- خصص يوماً واحداً كاملاً للمراجعة وقم بالتدرب على تفعيل المخرجات (ما حصلته من استذكارك) قبل الاختبار مباشرة.
- خصص يومين كاملين لتعزيز المعلومات في ذهنك وكتابة ملاحظات للمراجعة والخرائط الذهنية.
- خصص يوماً وتفرغ لإنهاء القراءة.
- استخدم الأيام الباقية لتكمل قراءة كل الفصول في الوقت المحدد لتكون قادراً على القيام ببعض الاستعدادات للاختبار على نحو لائق.
- حدد كم عدد الصفحات التي يجب عليك قراءتها واكتب ملاحظات عن استذكارك كل يوم. في هذا المثال، يجب عليك قراءة وكتابة ملاحظات عن حوالي ٨,٨ صفحة كل يوم. وبناء على ذلك، سيكون لك قائمة محددة للبنود التي يجب عليك القيام بها في الأيام العشرة التالية تذكرك أن عليك قراءة وكتابة ملاحظات حول ٩ صفحات من هذا الكتاب المدرسي. إذا أهملت هذا المسار المرسوم حتى يتبقى أسبوع واحد على الاختبار، فمن الواضح أن العمل سيكون في الأيام السابقة للاختبار أكثر بكثير.

قم بتحديث تقويمك وجدول مواعيدك أولاً بأول واستخدمه لتطوير أهدافك اليومية وأولوياتك.

المثال رقم ٢ يوضح لك مثالاً لتقويم المواعيد الخاص بالتواريخ المهمة.

ح. تطبيق قاعدة فرّق تسد

يوضح المثال المذكور أعلاه قاعدة فرّق تسد بالتطبيق العملي. حيث إن عدد ٨٨ صفحة قد يبدو مثبطاً لعزيمة، ولكن كلما اتسعت مساحة الوقت الذي يسبق الاختبار لديك (والتي يمكن أن تزيدها إذا بدأت الاستعداد للاختبار في وقت مبكر عن هذا!)، كان لديك فعلياً مهام أصغر للانتهاء منها كل يوم. حيث إن العمل على إنجاز ٩ صفحات في اليوم الواحد ليس بالشيء السيئ. قم بمراجعة هذه القاعدة في الفصل ٧ واستخدمها كل يوم.

مثال رقم ٢
تقويم للتواريخ المهمة

الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	الأحد
			١	٢	٣	٤
٥	٦ (موعد معمل الأحياء"ب"	٧ (اختبار علم النفس)	٨	٩ مقال لغة إنجليزية يعد داخل الفصل	١٠	١١ (يوم ميلاد أمي)
١٢	١٣	١٤	١٥	١٦	١٧	١٨
١٩	٢٠ موعد معمل الأحياء"ب"	٢١	٢٢	٢٣ إتمام مخطط مقالة التاريخ	٢٤	٢٥
٢٦ اختبار منتصف الفصل الدراسي في التاريخ	٢٧	٢٨ اختبار منتصف الفصل الدراسي في الأحياء اختبار علم نفس		٣٠ اختبار منتصف الفصل الدراسي في الرياضيات		

ط. استخدام كسور وأجزاء من الوقت

إن أفضل أوقات الاستذكار ليس فقط تلك المؤسسة على أساس فترات زمنية كبيرة مثل تلك التي تحددها في جدولك المثالي. حيث إن بعض الأوقات المناسبة للاستذكار الجيد الفعال تكون خلال أجزاء من الساعة والفترات الزمنية القصيرة التي تهدرها على مدى اليوم، إذا ألزمت نفسك بتدبير بعض هذا الوقت للاستفادة منه، فسيمكنك مضاعفة معدل استذكارك لضعفين أو ثلاثة أضعاف.

قم بعمل بطاقات بها لمحات عما تريد عمله أو قوائم من صفحة واحدة بالمفردات اللغوية الجديدة، وقواعد اللغة والنحو، والمعادلات الرياضية، أو التواريخ. إذا كنت تستذكر كيمياء، فقم بعمل نسخة على عدة شرائح ورقية مجمعة معاً للجدول الدوري للعناصر.

احتفظ بتلك البطاقات أو القوائم المختصرة معك طوال الوقت. أخرجها وقم بمراجعتها بسرعة عندما:

- عند تصفيف شعرك (ضعها أمام المرآة)،
- عند التجفيف بعد انتهائك من الاستحمام،
- وأنت تتناول إفطارك (قم بوضع ورقتين أو ثلاث أمامك وأنت تتناول الطعام)،
- وأنت في انتظار الحافلة (ولكن ليس أثناء القيادة)،
- أثناء توقفك عند ازدحام المرور (ولكن ليس أثناء التوقف لإشارة المرور)،
- أثناء انتظارك في الطابور لأي سبب؛ في البنك، في متجر الكتب، في المَقصف،
- خلال الخمس دقائق التي بين المحاضرتين،
- في أي وقت لا تشعر فيه برغبتك في عمل أي نوع آخر من الاستذكار بقوة وكثافة.

لا يستلزم الأمر أن تذاكر قدراً كبيراً في تلك الفترات الوجيزة: فقط بطاقتين، أو ثلاثة، أو أربعة، فقط بنود قليلة من القائمة. ولكن ما يمكنك تحقيقه من القيام بهذا هو أمر مدهش حقاً. حيث إنك تقوم بإنعاش ذاكرتك بواسطة تعويد نفسك، ومراجعة، والتكرار، وتدريب المخرجات النشطة كل هذا في مساحة من الوقت تقدر بدقائق قليلة. قم بالمداومة على عمل هذا وستربح ساعات من وقت ثمين للاستذكار كل أسبوع.

أعرف رجلاً محترماً كان مديراً جيداً أثناء توليه لمنصبه ولم يكن يفرط حتى في ذلك القدر البسيط من الوقت الذي يستغرقه لتلبية نداء الطبيعة؛ ففي هذا الوقت، قرأ كل ما كتبه الشعراء اللاتينيون .

لورد كسترفيلد

استخدام آخر مهم للوقت السابق مباشرة والتالي مباشرة للمحاضرات يتمثل في مراجعة ملاحظاتك التي تكتبها عن المحاضرة. فإن إهدار الطالب لتلك الأجزاء الصغيرة من الوقت هي أكبر الجرائم التي يرتكبها.

فإن معظم الناس يقوم بالتحديق بلا هدف في الفراغ أو في إجراء محادثة غير هادفة أثناء انتظار بدء المحاضرة. يمكنك تفعيل وتنشيط معارفك السابقة بواسطة مراجعة ملاحظاتك المكتوبة من المحاضرات السابقة. تذكر ما ورد في الفصل ٤ عن عملية الإعداد

للاستذكار؛ حيث إنه من الضروري لعملية التعلم الفعال أن تتضمن عملية الإعداد التي تقوم بها قبل الاستذكار نوعاً من المواد الدراسية المعينة لإحماء وتدريب العقل. استخدم هذا الوقت بحكمة وستحصل على قدر من الاستفادة أكثر بكثير مما كنت تحصل عليه في السابق من كل محاضرة وسيبقى منها قدر أكبر بكثير في ذاكرتك.

بعد انتهاء المحاضرات، لا تقم بالنهوض فوراً والاتجاه لأي مكان أو بالذهاب للكافيتريا لتناول القهوة. حيث لا يوجد ما يسيء إذا قمت بإعداد نفسك للاسترخاء أو بالانضمام لرفاقك في الفصل بعد المحاضرة، ولكن لا تهدر وقت التعلم الثمين قبل وبعد المحاضرات مباشرة. إذا قمت بأخذ ٥-١٠ دقائق بعد المحاضرة مباشرة لمراجعة ملاحظاتك التي كتبتها، وتخيلت المحاضرة بعين ذهنك وتخيلت سماعك للكلمات مرة أخرى، ثم أضفت معلومات جديدة للاحظاتك، فسيمكنك في بعض الأحيان مضاعفة ما تعلمته من تلك المحاضرة. هذا صحيح! ضاعف ما تتعلمه بخمس إلى عشر دقائق إضافية.

إن العنصر الأساسي هو القيام بعمل هذا بعد نهاية المحاضرة مباشرة؛ وليس بعد ساعة أو في اليوم التالي. بعد المحاضرة مباشرة! وبعد انتهائك، اذهب وانضم لأصدقائك لتناول القهوة أو المشروبات؛ فلقد ربحتها عن استحقاق كما أن هذا الوقت ليس مهدراً.

ي. تفهم مراحل دورة اليقظة والانتباه

خطط لأن تستذكر عندما تكون في أفضل حالاتك يقظة وانتباهاً. وحدد مواعيد أنشطتك الأخرى أو اترك فترة زمنية مفتوحة لأدائها عندما تكون قدرتك الذهنية أقل انتباه.

يبدو أن هذا الأمر واضحاً وجلياً، ولكنك ستندهش من عدد الأشخاص الذين لا يضعون اعتباراً لهذا العامل عند وضع جدول مواعيد الاستذكار الخاص بهم. ربما تكون من هؤلاء الأشخاص. ليس من المستحسن أن تحدد وقت الاستذكار في جدولك لأنه ببساطة لا يوجد ما يشغل هذا الوقت. إذا لم تكن متيقظاً الساعة السابعة صباحاً، فلا تحاول إرغام نفسك على الاستذكار في هذا الوقت. حيث لن ينجح هذا الأمر. إذا كانت طاقتك تنخفض في فترة بعد الظهيرة، فقم بالتخطيط لعمل شيء آخر في هذا الوقت، لأن الاستذكار في تلك الفترة سيكون إهداراً للوقت.

إذا كنت لا تعلم كيف تبدو دورة انتباهك، فابذل بعض الجهد للانتباه لهذا لمدة أسبوع على الأقل. وقم بتقييم مستوى طاقتك ومدى ما تشعر من يقظة وانتباه في أوقات مختلفة من اليوم. إذا كنت لا تستطيع إبقاء عينيك مفتوحتين بعد قراءة صفحة واحدة، في حين يبدو كل شخص آخر قادراً على العمل، فلا تقلق. قم فقط بالتوقف عند هذا الحد حتى تجد الفترات التي تكون فيها نسبة يقظتك وانتباهك في أقصاها وقم بتعديل جدول استذكارك وفقاً لتلك الفترات (إذا سمحت الظروف بالتطبيق).

إذا لم تتمكن من إيجاد وقت كافٍ لتكون فيه متيقظاً بقدر كافٍ للاستذكار، فقد يتوجب عليك عمل شيء ما لعلاج هذا الأمر.

قد يكون عبء استذكار مقررك الدراسي ثقيلاً للغاية مقارنة بما تملكه من وقت متاح لذلك. فإذا كنت تستغل الأوقات التي يبلغ فيها مستوى انتباهك ذروته في أداء وظيفة، فسيتوجب عليك تقليل ساعات العمل في تلك الوظيفة أو تغيير ساعات عملك في الجدول؛ أو أن تقلل من مدى التزامك بالمدرسة. فلن تستطيع الاحتفاظ بكليهما إذا لم يتبق في يومك وقت كافٍ للاستذكار.

هناك وقت للكتابة، وهناك أيضاً وقت للنوم.

هومر

يمكنك أيضاً أن تمد من فترات يقظتك وانتباهك بواسطة العمل التركيز على ثلاثة أمور. الأول، تأكد من حصولك على قدر كافٍ من النوم. حيث إن افتقاد القدر المناسب من النوم يعد السبب الرئيسي للفتور والكسل الذهني وبالتالي افتقاد الوقت الملائم للاستذكار. والثاني، قم بأداء بعض التمرينات. حيث ثبت أن ممارسة التمرينات الرياضية تزيد من مستويات تلك المواد الكيميائية التي يفرزها العقل والتي تحافظ عليك في حالة يقظة وتركيز للتعلم. وأخيراً، أعد نفسك. يمكن زيادة طاقتك ودرجة انتباهك بواسطة اتباع التسلسل المناسب لعملية الإعداد. راجع الفصل ٤.

ك. استخدام القوائم

ناقشنا بالفعل موضوع استخدام قوائم الأشياء المطلوب القيام بها. ولكن يمكن أن تنتقل أهميتها إلى أوجه أخرى من الحياة وتساعدك على التحكم في الأشياء العديدة الصغيرة التي تتداخل مع عملية التركيز وانتهاء الأمر بإهدار وقتك. حيث يسهل كثيراً أن تبدأ الاستذكار في الوقت المحدد لذلك ويكون تركيزك كاملاً إذا لم تتدخل عوامل وأشياء أخرى في سير تلك العملية.

يجب وضع المهام الشخصية المهمة والأعمال الروتينية الأساسية اليومية في قائمة. احتفظ بتلك المهام الشخصية والأعمال الروتينية في قائمة. ويعتبر هذا الإجراء جزءاً من سر نجاحك في السيطرة على لصوص الوقت. فمع وجود جدول يظهر وقت الالتزام بعمل معين والوقت الحر، وتقويم يوضح تواريخ الأحداث المهمة والمواعيد النهائية لتسليم وإنجاز المهام، وقائمة بالمهام، يمكنك أن ترى لصوص الوقت أمامك. حيث لن توجد هناك مفاجئات، ولن تسهو عن أي شيء يمكن أن ينتج عنه حالات طارئة، ولن تعاني من القلق نتيجة شعورك أنك عاجز عن السيطرة على الأمر.

يبدو أنه من السهل أن تعمل، ولكن قدرتك على العمل شيء مدهش. حاول اتباع هذا الأسلوب. حاول وضع قوائم بكل الخطابات التي يجب عليك كتابتها، والهدايا التي ستشتريها، والأعمال الروتينية الخاصة بك التي يجب إتمامها، والتسوق... إلخ. ستكون قائمة طويلة، ولكن لا تجعل هذا يثبط من عزيمتك. فعلى الأقل أنت الآن مسيطر على الأمر وتعلم . إذا علمت أنك لن تفقد السيطرة على أي من تلك المهام (التي ليست بالعديدة على أي حال؛ فبعد كل شيء، أنت مجرد بشر) فإن الارتياح الذي ستشعر به من تدوين تلك الأشياء سيتم ترجمته إلى عدد أقل من الأعذار لمنعك من إلقاء كتبك بعيداً عندما يحين وقت الاستذكار المحدد في الجدول.

ل. تبديد الوقت مقابل وقت التعطل المناسب

الوقت، إنه يلتهم كل شيء.
أوفيد

سيحدث تبديد للوقت إذا قمت بأداء الأشياء منخفضة الأولوية أثناء الأوقات المخصصة للعمل على تحقيق أهدافك ذات الأولوية المرتفعة. إذا قمت بأداء نفس تلك الأنشطة المضيعة للوقت في أوقات الفراغ في جدولك، فلن تكون هناك مشكلة.

فإن تنظيف الثلاجة أو قراءة رواية في الوقت الذي يجب أن تستذكر فيه محاضرات تاريخ القرون الوسطى تعتبر من أكثر لصوص الوقت إثماً. ولكن إذا قمت بتلك الأشياء في الوقت الذي لم تخطط لعمل أي شيء آخر فيه، فلا بأس بهذا لأن هذا الوقت "وقت تعطل مناسب" على أي حال.

إذا لم ترد لوقت المدرسة أن يجتاح وقتك "الحر"، إذاً فقم بأداء الواجبات الدراسية عندما يحين دورها في الجدول. فهذا سيترك أوقات الفراغ في جدولك خالية لأداء أي شيء ترغبه؛ تمتع بحرية. فعمل الأشياء التافهة، والقيام بالأنشطة التي تلهي عن العمل في أثناء الأوقات المخصصة للاستذكار لن تكون ممتعة بالقدر الذي يجب أن تكونه، لأنك ستشعر بقدر كبير من ذنب الذي يرافقك عند القيام بها. أما أداؤها عندما تكتسب حقك في الوقت المخصص لها بعيداً عن كتبك المدرسية سيريحك من أي شعور بالذنب.

١٠.

الرجل الذي
لا يقرأ كتباً جيدة
ليست لديه ميزة
على الرجل الذي لا
يمكنه القراءة.

مارك توين

مصدر المعلومات الأول: الاستذكار بالقراءة

أ. الأنواع المختلفة للقراءة

يوجد العديد من أنواع القراءة. فتفحص قائمة الطعام في المطعم هو نوع من القراءة. وتصفح فهرس أرقام الهواتف بحثاً عن اسم معين هو نوع من القراءة. وتصفح لمحات من صفحات مجلة أثناء انتظار دورك عند طبيب الأسنان هو نوع من القراءة. والتهام كل كلمة من رواية رعب حققت أعلى مبيعات هو نوع من القراءة؛ حتى لو لم تتذكر أكثر من الخطوط العامة للرواية بعد انتهائك من قراءتها بيومين. و"القراءة" اسم يطلق على العملية التي نقوم بها عندما نحاول الفهم، والتعلم، والاحتفاظ بمادة منشورة مركبة في شكل مطبوع.

عندما تفتح الكتب، ستكتشف أن لك أجنحة.

هيلين هايز

كل تلك الأنشطة تسمى قراءة، ولكن لكل منها غرض ونتيجة مختلفان. وكطالب ناجح، يعد من أفيد الاختلافات التي يمكنك إحداثها هو فهم الأنواع المختلفة للقراءة والغرض من كل منها. فإن جميعها أنواع صحيحة، ولكنها ليست متساوية من حيث الفائدة عند استخدامها في كل الأوقات. حيث إن التحليل المفصل والفهم لفهرس أرقام الهاتف لا يعد فقط استهلاكاً للوقت، ولكن محتواه أيضاً لا يبرر القيام بمثل هذا النوع من الجهد في القراءة. كذلك نادراً ما يستغرق الفرد في قائمة الطعام في المطعم بنفس مستوى الاستغراق في القراءة عن السياسة والتاريخ مثلاً. لذا فإن تصفحك لكتابك المدرسي بشكل مماثل لتصفحك لفهرس أرقام الهاتف لن يزودك بقدر كبير من المعلومات لنقلها لورقة إجابتك في الاختبار النهائي.

إن شعور السعادة الرقيقة الممتعة الناتج عن القراءة، تلك المتعة التي لا يمحوها ولا يثبطها التقدم في العمر، تلك الشر المهذب الذي لا عقوبة عليه، ذلك السم الأناني، الهادئ الصافي الذي يدوم طوال العمر.

لوجان بيرسال سميث

والتفحص يعتبر مهارة مفيدة عند النظر إلى نتائج بحث في قائمة فهرس المكتبة على الإنترنت. فسترغب في تفحص فهرس كتابك المدرسي بعمق إذا أردت مرجعاً

محدداً بعينه. ولكن ٩٩٪ من قراءتك كطالب في محيط المدرسة الرسمي سيكون من نوع الاستذكار بالقراءة البطيئة، المفصلة. لا تخلط بين هذه العملية وبين أي نوع آخر من القراءة.

ب. الغرض من الاستذكار بالقراءة

يعتبر الاستذكار بالقراءة من أبطأ، وأكثر أنواع القراءة المختلفة تعقيداً. والغرض منها هو الاستغراق والاحتفاظ بالمادة الدراسية المقدمة في أنواع عديدة مختلفة من الأشكال المطبوعة، ولكن عادة ما تكون في شكل كتاب مدرسي.

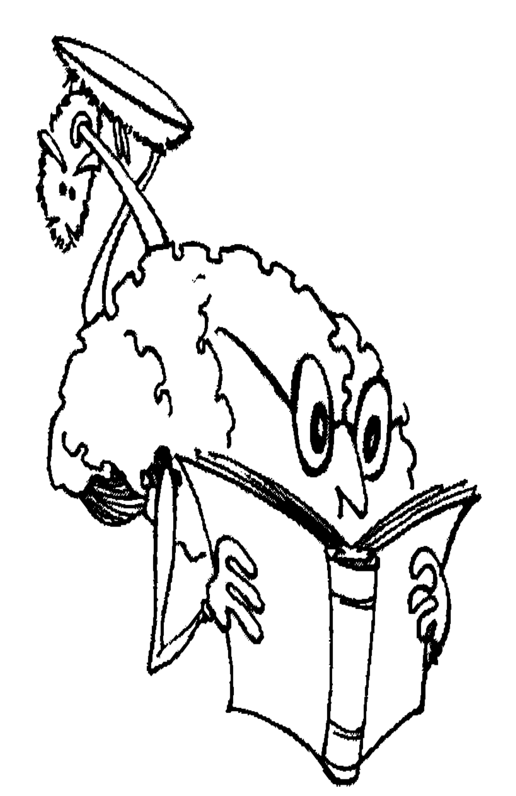
سيكون قد تعلم نصف فن القراءة فقط من لم يضف إليه الفن الراقي للتخطي والتصفح.

بالفور

سيقوم عقلك بفهم وتسجيل الكثير من المواد التعليمية عندما تقوم بالتصفح والتفحص، ولكن لغرض محدد وتلك البنود عادة ما تختزن لفترة مؤقتة في ذاكرتك قصيرة الأجل. على سبيل المثال، قد تقوم عيناك بتفحص عشرات الأسماء في دفتر الهاتف، ويحتفظ عقلك بالسبعة أرقام المكونة لرقم الهاتف الذي ترغب في الاتصال به. ولكن كم مرة في الغالب تتذكر تلك الأسماء وهذا الرقم الذي قمت بالاتصال به بعد عشر دقائق من إتمامك الاتصال؟ لقد اختفت البيانات من ذاكرتك المؤقتة.

أما في الاستذكار بالقراءة، يجب عليك أن تركز على كل كلمة وتدعها تُسجَل في عقلك. ستحتاج لأن تعمل على تلك المادة التعليمية بوسائل التركيز العديدة المختلفة والتي ستجعلها جزءاً من ذاكرتك طويلة الأجل.

إذا كانت لديك توقعات غير واقعية بخصوص السرعة والسهولة التي تستطيع بها استذكار كتابك المدرسي على النحو الملائم، فسرعان ما ستصاب بالإحباط وستضع نفسك على الطريق نحو فشل ذريع في الاختبار. لا تتوقع أن تحقق هذا بسرعة. لا يمكنك أن تقرأ مادتك كأنها رواية أو دليل هاتف. ابدأ وأنت متفهم تماماً أن الاستذكار الفعال بالقراءة هو عمل يتم ببطء ويستلزم وقتاً، وأحياناً يكون مملاً، وشاقاً.



ولكن من جهة أخرى، إن الاستذكار بالقراءة هو أكثر أنواع القراءة إشباعاً وتحقيقاً للأهداف من بين كل أنواع القراءة. كل أشكال القراءة الأخرى تلائم هدفاً معيناً، ولكن وحده أسلوب الاستذكار بالقراءة هو ما يقوم بتغييرك. حيث إنه بخلاف الفوائد الجلية متوسطة المدى لاجتيازك الاختبار بنجاح والحصول على درجات أفضل (بالإضافة للثقة بالنفس التي ستحصل عليها نتيجة تحقيقك لنتائج ممتازة)، لا تنقص من قدر قيمة المعرفة التي ستتراكم لديك عندما تصبح معلومات مقرر تعليمي بعد آخر جزءاً منك.

ج. ماذا عن القراءة بسرعة؟

انسَ "القراءة بسرعة" كحل للتخلص من جبال المواد الواجب عليك قراءتها والتي قد تواجهك في المدرسة وبعض المقررات التعليمية التدريبية. ابتعد عن أي كتاب، أو مقرر، أو مدرس يدعي أنه قادر على إعطائك قراءة سريعة لمئات الكلمات في الدقيقة مع تفهم كل منها بشكل كامل. إنه أمر مستحيل جسمانياً أن تدرب نفسك على قراءة أسرع من ٤٠٠ إلى ٥٠٠ كلمة في الدقيقة. فالطالب المتوسط يستطيع قراءة ٢٥٠-٣٥٠ كلمة في الدقيقة. هذا كل شيء! وأي سرعة أكثر من هذه لن تكون استذكاراً بالقراءة وسيصبح فهمك للنص أمراً مشكوكاً في حدوثه.

لا يوجد "ثورة" تكنولوجية تستطيع التغلب على هذا. لا تنخدع بتلك الادعاءات. وفر نقودك ووقتك. ابدأ العمل الجاد للاستذكار بالقراءة.

إذا كان لديك صعوبات حقيقية في القراءة، فقم بمراجعة شخص متخصص. فإن حالات عجز القراءة مثل عسر التكلم ليست عائقاً في سبيل النجاح في التعلم والاستذكار، ولكنك تحتاج لأن يقوم أحد بالتشخيص الصحيح لما تعاني من صعوبات. ويمكن للعلاج الصحيح والتدريب أن يساعداك في فتح نفس أبواب المعرفة والنجاح المتاحين لمعظم الناس.

أما إذا كنت مجرد قارئ متكاسل تعاني من عادات سيئة، يوجد أساليب بسيطة يمكنك استخدامها لتدريب نفسك لتصبح أكثر كفاءة (انظر قسم هـ في الأسفل). لا يوجد ما يسمى بالقراءة السريعة للاستذكار والتذكر. لا توجد طرق مختصرة.

لقد كان نابليون قارئاً سريعاً للغاية لدرجة أن الكتاب نادراً ما كان يمكث بين يديه أكثر من ساعة، وفي سانت هيلانا حيث كان منفاه، كان الخادم دوماً منشغلاً بحمل الكتب ملء ذراعيه التي انتهي نابليون من قراءتها والتي قبل يوم واحد فقط كان قد أحضرها من على أرفف المكتبة.

إميل لودفيج

د. وسائل ونظم القراءة

إن استخدام "وسيلة" جيدة للقراءة بالتفكير العميق ستساعدك في استذكارك بالقراءة. ولكن "نظام" القراءة التجاري لن يقوم بهذا. حيث إن نظم القراءة هذه عادة ما تكون مجرد دورات تدريبية على القراءة السريعة تم تزيينها قليلاً. ولكن تنطبق عليها نفس الاعتراضات المذكورة أعلاه.

إن الوسيلة هي منهج يقوم على استخدام قواعد أساسية محددة للتعلم والاحتفاظ بالمواد التعليمية من الكتاب المدرسي في الذاكرة. ولكن، يجب أن تكون تلك القواعد ملائمة للطالب، وللكتاب المدرسي المحدد، وللمادة الدراسية، وللظروف. سيدعي مؤيدو ومناصرو نظم القراءة أو القراءة السريعة أنه يمكنك تطبيق قواعدها الصارمة على كل المواقف التي تحتاج فيها للقراءة وتصل لنتائج مذهلة.

ولكن مرة أخرى، لا توجد طرق مختصرة لتحقيق النجاح. ولكن يوجد الكثير من الأشياء الجيدة التي يمكنك القيام بها لتحسين كفاءة استذكارك بالقراءة.

هـ. قواعد الحصول على أكبر قدر من الاستفادة من استذكارك بالقراءة

١. قم بالتخطيط لطريقك

كل رجل يعرف كيف يقرأ في مقدوره تعظيم نفسه، ومضاعفة الوسائل التي يمكنه من خلالها التواجد، وأن يجعل حياته ذات قيمة، ومعنى، ومثيرة.

ألدوس هوكسلي

من أسوأ الأشياء التي يمكنك القيام بها كمستذكر بالقراءة هو أن تفتح كتابك وتبدأ بالقراءة بالمفصلة من الصفحة الأولى بدون القيام بأي عمل تمهيدي. إن الأمر يشبه قيامك برحلة طويلة دون النظر إلى خريطة لرؤية إلى أين تتجه وما يمكن أن تصادفه في طريقك الطويل. كما أنه يشبه محاولة بناء منزل بدون رسم تخطيطي أو بدون أن يكون لديك أي فكرة عن الشكل الذي تريد للمنزل أن يكون عليه.

ويجب أن يكون هدفك هو أن تطور لديك عادة "فحص" أو "استعراض" كل كتاب مدرسي وكل فصل في هذا الكتاب المدرسي. ستقوم بتنمية تلك المهارة الواضحة التي نادراً ما يتم تدريبها لكي يكون لديك إطار عمل أو خريطة دقيقة للطريق في رأسك قبل البدء في القراءة المفصلة.

هل تذكر تمرين الذاكرة البسيط في الفصل ٥؟ والمبدأ الذي يقوم عليه هو أنه من الأسهل أن تتذكر قائمة من البنود إذا كنت تعرف مقدماً ما هي الفئات التي تنتمي إليها تلك البنود. حيث إن ذاكرتك تعمل بمبدأ الارتباطات الذهنية وبواسطة ربط الأشياء الجديدة المجهولة بالعوامل المعروفة المخزنة بالفعل في ذاكرتك طويلة الأجل. ولذلك، كلما كانت قائمة علامات حدود خريطة الطريق مفصلة، زادت لديك الفرصة للاحتفاظ بالمواد الجديدة، غير المألوفة التي تواجهها في قراءتك.

فيما يلي مثال عن كيفية فحص فصل في كتاب مدرسي وإنشاء خريطة قيمة للطريق للمواد الكثيفة التي ستأتي فيما بعد في سياق الفصل. والقاعدة الوحيدة الأكثر أهمية في الفحص هي استغلال مفاتيح المعلومات، والتلميحات العديدة، و "مشابك التثبيت" الموجودة في الذاكرة والتي تم تزويدك بها بالفعل، ولكن عادة ما تم تمويهها كأشياء غير مفيدة أو ليس لها علاقة بعملية الاستذكار. إنها مفيدة للغاية.

الخطوة ١ اقرأ العنوان وفكر فيما سيتم مناقشته في سياق الفصل. تلك الخطوة الأولى واضحة ولكن غالباً ما يتم تجاهل القيام بها. إنها أسلوب من أساليب تنشيط وتفعيل المعرفة المسبقة.

الخطوة ٢ انظر في فهرس محتويات الكتاب. إذا كان هناك ملخص للفصل أو نبذات مختصرة للمواضيع الرئيسية، فاقرأها بعناية وخذ ٣٠ ثانية للتفكير فيها ودعها تغرق وتتوطد داخل عقلك.

الخطوة ٣ إذا كان هناك ملخص للفصل أو نبذات مختصرة في بداية أو نهاية كل فصل، فقم بإعادة عمل الخطوة رقم ٢.

الخطوة ٤ إذا كان هناك مجموعة من أسئلة المناقشة أو المرجعة، فاقرأها. استغلها كمجموعة من مفاتيح لتتعلم من خلالها ما يشعر المؤلف أنه أهم ما ورد في الفصل. لماذا تهدر الوقت في محاولة البحث عن شيء يمكن لأحد أن يخبرك به؟ إن الاستذكار يجب أن يكون عملاً جاداً؛ هكذا سوف تتعلم. ولكن هذا لا يعني أنه يجب أن تتجاهل المساعدة عندما تُعرَض عليك.

الخطوة ٥ اقرأ الأقسام أو الفقرات التمهيدية والختامية. فإنها غالباً ما تكون ملخصات للمحتويات ومؤشرات عما هو مهم.

الخطوة ٦ اقرأ كل العناوين الرئيسية. تمعن في الطريقة التي تم بها إنشاء وتنظيم الفصل وما الأقسام الأساسية المقسمة إليها المعلومات.

الخطوة ٧ اقرأ كل العناوين الفرعية والعناوين الموجودة أسفل العنوانين الفرعية. فتلك العناوين تشير لمواضع النقاط المهمة الموجودة تحت العنوان الرئيسي.

الخطوة ٨ اقرأ العبارة الأولى من كل فقرة. عادة ما تكون تلك العبارة هي الدالة على الموضوع وأفضل تلميح عن محتوى الفقرة.

الخطوة ٩ تفحص كل الأشكال الرسومية. انظر لكل الصور، والرسوم البيانية، الخرائط، وهكذا. اقرأ كل عناوين الرسوم بعناية. يجب أن يكون هدفك هو أن تفهم ما تخبرك به تلك الرسوم وكيف تتلاءم مع بناء الفصل. لا تندهش بعد أن تقوم بتنفيذ الخطوات من ١ إلى ٨، أنك فهمت في الواقع القليل مما تخبر به تلك الرسوم.

هذه الخطوة ضرورية للغاية. إذا تخطيتها، فستكون قد أهدرت معظم الوقت الذي قضيته في التفحص.

الخطوة ١٠ خذ ٦٠-٩٠ ثانية لمراجعة وتكرار النقاط الرئيسية للفصل والمواد التعليمية المهمة التي يحتويها. ويستحسن أن تقوم بهذا الأمر كتابياً. اكتبها بسرعة بقدر الإمكان، باستخدام الكلمات والعبارات الافتتاحية. بدون وضع نقاط محددة أو تنميق أو جمل كاملة. فالهدف ليس وضع ملاحظات دائمة. ما ترغب في عمله هو أن تقوم بتعزيز إطار العمل قبل أن تمضي في متابعة القراءة المفصلة. قم بهذا. إن القيام به أمر مهم.

تلك العملية بالكامل لا يجب أن تستغرق أكثر من ٥ إلى ١٥ دقيقة (بناء على طول الفصل). ومع هذا، في هذا الوقت، يمكنك في الواقع أن تتشرب وتحتفظ بما قيمته حوالي ٥٠-٦٠٪ من المعلومات المهمة الموجودة في الفصل؛ فقط بواسطة استغلال البناء النموذجي للكتاب المدرسي لصالحك.

وتعتبر الكتب الصادرة عن دار نشر سلف كونسل Self-Counsel نموذجاً ممتازاً للكتب التي يمكنك بها التدرب على هذا الأسلوب. حاول القيام بالتدريب من خلال هذا الكتاب.

٢. استخدم وسيلة مرنة

إن الخطوات من ١ إلى ١٠ المذكورة أعلاه تعطي مثالاً لوسيلة مفيدة لاستخدام قواعد المراجعة، ولكنها ليست نظاماً معيارياً يتبع بدون تفكير. تذكر أن تكون مرناً في تطبيقك للوسائل. قم بتكييفها وجعلها موائمة تبعاً للاختلاف بين النصوص والمواد الدراسية.

يمكنك حتى مواءمة تلك الوسيلة لتناسب أغراضاً مختلفة. على سبيل المثال، استخدم تلك الأفكار لاستعراض كتب بالكامل لتحدد مدى الإفادة منها لتحضير أوراق استذكارك في الفصل الدراسي.

٣. كن متأنياً: قم بها بالشكل الصحيح من المرة الأولى

يتطلب القيام بالاستذكار بالقراءة مستوى عالياً من التركيز. وينطبق هذا كذلك على التفحص والمراجعة. لا تحاول القيام بأي من تلك العمليات حتى تكون في الحالة الذهنية الملائمة لها -تذكر أن تقوم بإعداد نفسك- للعمل الجاد. حيث إن القراءة كطالب جاد ليست شيئاً يمكنك القيام به بسلبية أو بلادة. حيث سيكون ذلك إهداراً للوقت. التزم بأن تجعل كل جلسة قراءة مثمرة وفعالة. فالقيام بهذا الأمر على نحو صحيح من المرة الأولى سيوفر لك الوقت على المدى البعيد.

٤. كن نشطاً وفعالاً

إن المعلومات الموجودة في الكتب لا تأتي إليك من تلقاء نفسها. يجب عليك الذهاب إليها وأخذها.

إن الاستذكار بالقراءة يجب أن يكون بنشاط وفعالية، وليس بسلبية. حيث لا يمكنك ببساطة أن تجري بعينيك على الكلمات وتتوقع أن تتعلم شيئاً منها. إن مسئولية التعلم تقع عليك. خذ المعرفة والمعلومات التي تتضمنها المادة المكتوبة، واجعلها لك. هذا يتطلب القيام بجهد جاد، وفعال.

توجد العديد من الأساليب التي تساعدك على البدء في القراءة وأنت في حالة يقظة، ونشاط وأن تظل على هذه الحالة طوال القراءة. فيما يلي ثلاثة من أسهل وأفضل تلك الأساليب.

(أ) المعرفة المسبقة الفعالة

في كل مرة تجلس لتقرأ، لابد أن تأخذ دقائق قليلة لاستعراض ما تعرفه بالفعل. هذه وسيلة لإحماء ذاكرتك وتنشيط "أوتاد ذاكرتك" التي ستعلق عليها معلومات جديدة.

إن تفحص أو استعراض كتاب أو فصل هو نوع من تنشيط المعرفة المسبقة. والقيام بهذا النوع من التمرين قبل كل جلسة قراءة يوفر لك إطار عمل أفضل للمادة التي ترغب في الاحتفاظ بها وتخزينها في ذاكرتك طويلة الأجل.

إن تلك العملية واحدة من تلك الخطوات الصغيرة التي قد تبدو مزعجة وتغريك بتجاهلها عندما تكون طاقتك للاستذكار منخفضة أو عندما تشعر تحديداً أنك مضغوط من جهة الوقت وقلق من البدء في القراءة الجادة. حاول ألا تستسلم لهذا الإغراء، لأن التأثير التراكمي لتلك "الخطوات الصغيرة" هو ما يحدث الفرق بين مجرد اجتياز الاختبار والحصول على درجة الامتياز.

غالباً ما تستمتع من خلال الكتب بالتواصل مع العقول اللامعة.

وليام إليري شانينج

(ب) الأسئلة والاستنتاجات

واحدة من أفضل الوسائل لتظل نشطاً أثناء القراءة هي تنمية عادة طرح الأسئلة والوصول لاستنتاجات. فكلما طرحت أسئلة أكثر عن النص، توصلت إلى إجابات أكثر. فإنها خاصية من خواص الذاكرة التي تميل لتذكر إجابات الأسئلة التي تطرحها أنت بدرجة أكبر من استدعاء المعلومات التي تأتيها طوعاً. حيث إن إجابة أسئلتك أنت هي شيء تسعى لطلبه. وهذا يُحدث فرقاً.

ويوجد تأثير مشابه عند الوصول لاستنتاجات أثناء مضيك في القراءة. قرر بعقلك ما الذي يعنيه كل هذا واختبر ما استنتجته مقابل ما يأتي فيما بعد في سياق الفصل. آنذاك ستتجه المعلومات لأحد اتجاهين. إما لإثبات أنك كنت على خطأ وتجبرك على تغيير استنتاجك، وإما لدعم ما اعتقدته من البداية للنهاية. وكلا الموقفين يعني أن المعلومة لم تعد حقيقة مجردة للتذكر فقط. ولكنها بدلاً من هذا تحولت إلى دليل لإثبات صحة موقفك أو دليل إنكار له ليجبرك على إعادة التفكير فيما اعتقدته.

(ج) توقع

حاول تخمين ما الذي سيأتي بعد ذلك وكيف ستكون علاقته بما قرأته حالاً. حيث إنه كما في حالة طرح الأسئلة والاستنتاج، فإن التَوقع يغير من طبيعة الفقرة القادمة من مجرد بيانات مجردة ليحولها إلى إجابات لاختبار دفعت نفسك لتخوضه.

٥. غير من إيقاع سرعتك بما يتناسب هدفك

ستكون معظم قراءاتك بإيقاع بطيء حتى تتمكن من قراءة كل كلمة ولتسمح بوجود وقت كافٍ للاستغراق فيما تحاول تعلمه. ولكن لا تخشَ من تغيير سرعة قراءتك المعتادة إذا سمح الموقف بهذا. فإنه أحياناً لا بأس من التصفح، والتفحص بسرعة، وأن تتخطى بعض أجزاء من المادة إذا قمت باتخاذ قرار عن وعي للقيام بهذا بناء على خلفية عقلانية منطقية.

لكن المرور بسرعة على فقرة من نص لأن عينيك مرهقتين، أو لأنك لا تستطيع التركيز، أو لأن المادة التي تقرأها مملة، أو لأن الحروف المطبوعة صغيرة للغاية كل هذا ليس خلفية منطقية لأخذ قرار عن وعي للمرور بسرعة بالعين على الفقرة.

٦. اجعل المادة التي تستذكرها جزءاً منك

إن جعل المادة التي تستذكرها جزءاً منك هي النتيجة المرغوبة والمنطقية للقيام بعملية القراءة الفعالة. حيث إذا كنت فعالاً ونشطاً بالقدر الكافي قبل، وأثناء، وبعد القراءة، فسيصبح ما تقرؤه جزءاً منك، وبالتالي، سيكون متاحاً لاسترجاعه أثناء الامتحان.

لا توجد وسيلة لجعل المعلومة جزءاً منك أفضل من كتابة الملاحظات أثناء القراءة. فيجب أن يصبح هذا الأمر جزءاً من عملية استذكارك بالقراءة مثلها مثل عملية تحريك عينيك والتفكير فيما تقرأ.

لاحظ استخدام تعبير "كتابة الملاحظات" وليس "أخذ ملاحظات". يوجد فارق مهم. فإن "أخذ ملاحظات" هو نشاط سلبي. حيث إنك تقوم فقط بمجرد تسجيل البيانات لتتعلمها في وقت لاحق؛ هنا عملية التعلم مؤجلة. أما عندما تقوم "بكتابة ملاحظات"، فأنت تقوم بفعالية بإنشاء وتخليق شيء لنفسك وتشارك في عملية التعلم بشكل فوري.

يعتبر فن القراءة، من بين أشياء أخرى، هو فن تبني السرعة التي يتطلبها الكتاب. بعض الكتب يتطلب السرعة في القراءة وبعضها بطيء، ولكن لا توجد كتب يمكن فهمها إذا تم قراءتها بسرعة غير مناسبة لها.

مارك فان دورين

إن كتابة الملاحظات النافعة ليست

- ببساطة مجرد عملية نسخ للفقرة،
- مجرد إبراز للأقسام التي ستتعلمها لاحقاً،
- مجرد تضمين للكلمات بدون تفكير، أو
- مجرد رسوم عابثة بلا وعي.

كتابة الملاحظات النافعة تشمل

- التفكير في المادة قبل تسجيل أي شيء منها كتابياً،
- كتابة ملخص قصير للفقرة مستخدماً صياغتك وتعبيراتك أنت،
- كتابة كلمات افتتاحية (تذكيرية) في هامش الكتاب المدرسي،
- تضمين أو إبراز أي كلمات تذكيرية (وليس أكثر)، و...
- رسم أشكال مبسطة أو رسوم بيانية من ابتكارك أنت.

أثناء قراءتك، فكر في الكلمات وقرر

- ما ستضع حوله الملاحظات،
- ما ستتجاهله؛ وما ستتركه من الفقرة،
- كيف ستقوم بكتابة الملاحظات،
- ما الكلمات التذكيرية أو الرموز أو الاختصارات التي ستستخدمها،

- ما ستقوم به لجعل ملاحظاتك واضحة،
- العلاقة بين ملاحظتك وبين الملاحظات الأخرى والقراءة

كل هذا التفكير والقرارات التي ستتخذها سوف تعزز عملية التعلم لتتخطى أي مستوى سبق أن أحرزته، لأن هذا النوع من النشاط الذهني يجعل المادة التي تتعلمها جزءاً منك.

ستحتاج أيضاً أن تقول لنفسك إنك تتعلم مع كل خطوة. إن عملية التعلم تحدث مع كل لحظة تقضيها في مستوى تركيز عال. لا تنظر للقراءة وكتابة الملاحظات على أنها مجرد أنشطة تمهيدية، وأن عملية التعلم الفعلي ستأتي لاحقاً. إذا أقنعت نفسك بأن عملية التعلم تتم الآن، فسوف تحدث عملية التعلم بالفعل. إن عملية التعلم لا تأتي في وقت لاحق عندما تستعد لاجتياز الاختبار. ذلك الوقت "اللاحق" مخصص للمراجعة، والإعادة، والتدريب على المخرجات التي تعلمتها. التزم بهذا السلوك والاتجاه وستندهش من مدى التحسن الذي سيحدث في عملية تعلمك؛ ومدى قصر الوقت الذي يمكن أن تستغرقه بالفعل.

أود أن أنصحك بأن تقرأ وأنت ممسك بالقلم في يدك، وأن تسجل في كتاب صغير لمحات مختصرة عما تكتشف... فسيكون ذلك أفضل وسيلة لدمغ وطبع تلك التفاصيل في ذاكرتك، حيث ستكون جاهزة، لبعض المناسبات التي قد تحتاجها في المستقبل.

بنيامين فرانكلين

٧. تفحص بيئتك المادية المحيطة بك

تأكد من اتباعك وتنفيذك لمتطلبات الإضاءة لتهيئة ظروف مناسبة للاستذكار والمشار إليها في الفصل ٤. فانخفاض مستوى الإضاءة، والضوء الوامض، وعدم وجود مصادر إضاءة بديلة جميعها أسباب شائعة لإجهاد العين والدوار. إن الانتباه للإضاءة المناسبة يمكن أن يعزز بدرجة عظيمة من ثباتك في عملية الاستذكار بالقراءة ودرجة جودة وارتفاع كفاءة تعلمك.

إذا كان هواء المكان الذي تقرأ فيه شديد الدفء أو فاسداً للغاية، فستعاني من مشاكل في التركيز. مرة أخرى، اتبع النصائح المذكورة في الفصل ٤ عن درجة الحرارة الملائمة والتهوية.

٨. التخلص من الأعراض المتزامنة لتجول العين بلا هدف

واحدة من أكبر المشاكل الآلية المتعلقة بسرعة القراءة والتي يمكن أن يتم التعامل معها ببساطة وسهولة، ولكنها تتطلب الالتزام ببعض الانضباط. حيث سيتم دفعك خارج منطقة الراحة الخاصة بك.

إذا اعتقدت أن سرعة استذكارك بالقراءة أبطأ مما يجب أن تكون عليه، فخذ دقائق قليلة لتحليل نموذج أو نمط القراءة الخاص بك. حاول تحديد مصادر التشتت، وانحدار مستوى التركيز (شرود الذهن)، ومواضع طوف عينيك بعيداً عما تقرأ. إذا

لاحظت أنك غالباً تعيد قراءة سطور عدة مرات وأن عينيك تميل لأن تطوف وتتحرك عبر الصفحة، مما يتسبب لك في أن تعيد بدء القراءة من جديد دوماً، فأنت تعاني من مشكلة "شرود العين". وغالباً ما يكون سببها اكتسابك لعادات القراءة بتكاسل والتي في النهاية تصبح عادة راسخة فيك لدرجة أن تلك المشكلة تحدث حتى عندما تحاول التركيز جيداً.

ولحسن الحظ، توجد أساليب يمكن توظيفها بسهولة لاستعادة ثبات عينيك مركزة على النص الذي بين يديك وتجنب الرجوع للخلف. وأكثر الأساليب شيوعاً هو أن تقوم ببساطة باستخدام إحدى أصابعك، أو قلم، أو قلم رصاص كنوع "محدد" لسرعة التقدم في القراءة. ارسم خطاً بالقلم ليكون مرشدك الذي تختاره تحت السطر الذي تقرأه مباشرة. أجبر عينيك على قراءة النص الواقع فوق الخط المرسوم مباشرة. قم بالبدء في عمل هذا بإيقاع سلس هادئ؛ أنت لا ترغب في أن تشعر بالإحباط وتستسلم من البداية. حتى مع هذا الإيقاع البطيء سيغمرك شعور بأنك تفتقد عمل شيء. ستشعر بعدم ارتياح كبير وأنت تقاوم رغبتك الملحة في الرجوع وإعادة القراءة. قاوم هذا الشعور.

يمكنك إنجاز الشيء ذاته بواسطة استخدام مسطرة أو بطاقة من ورق مقوَى. يوجد طريقتان لاستخدام هذه الأدوات. يمكنك الإمساك بالبطاقة فوق السطر الذي تقرأه مباشرة، ثم تنزلق بالمسطرة أو البطاقة لأسفل لتغطية السطر بمجرد انتهائك من قراءته. أو يمكنك الإمساك بحافة المسطرة أو البطاقة تحت السطر الذي تقرأه مباشرة. وعندما تنتهي من قراءة السطر، انزلق بالبطاقة أو المسطرة لأسفل حتى يكون تحت السطر التالي من النص. في كلتا الحالتين، ركز على قراءة ما هو تحت الحافة أو "فوق الحافة" مباشرة.

بمجرد وصولك لمستوى معتدل من الارتياح حيال هذا الأسلوب، سيمكنك مواصلة القراءة بهذه الطريقة بسرعة أكبر. وعلى الرغم من هذا، فأنت لست مضطراً للإسراع من قراءتك. عادة، مجرد القيام باستخدام مرشد للمساعدة في منعك من إعادة قراءة النص مرة أخرى سيكون كافياً تماماً لجعل تركيزك منصباً على النص. إذا أردت استخدام المزيد من وسائل منع شرود العين، فاستخدم الوسيلة المفضلة لديك لدفع نفسك خارج منطقتك المريحة. حرك القلم الرصاص أو بطاقة الورق الـمُقوَى أسرع قليلاً مما تفعله عند قراءة كلمة بكلمة. لا تحركه بسرعة شديدة، فقط بالسرعة الكافية التي شعرت معها من قبل بنفس المستوى من عدم الارتياح عند بدء استخدامك لهذه الطريقة في الصفحة الأولى.

تذكر، يوجد حاجز مادي للسرعة التي يمكنك الوصول إليها أثناء الاستذكار بالقراءة، لذا فلا تجعل حماسك يدفعك لتجاوز تلك الحدود. استخدم هذا الأسلوب لدفع نفسك للتحسن، ولكن لا تنسَ أنك إذا قرأت بسرعة كبيرة، فسيفوتك تفهم بعض المعلومات، وهذا مضيعة للوقت لا يمكنك تحمل عواقبها.

٩. وضع وقت استذكارك موضع الاعتبار

يعتبر الوقت عاملاً من المهم أخذه في الاعتبار عند العمل على تعظيم فعالية استذكارك بالقراءة. فأول مظهر يجب عليك أن تكون مدركاً له هو دورة حدوث الوعي والانتباه الخاصة بك وكيف يجب أن توجهك عند انغماسك في أعمق درجات القراءة شدة. كما نوقش في الفصل ٩، يجب عليك جدولة جلسات استذكارك بالقراءة عند شعورك بأعلى مستوى من الانتباه واليقظة. لا ترغم نفسك على الجلوس لفترة ممتدة من القراءة المركزة في الأوقات التي لن يكون من الفعال الاستذكار فيها. حيث إن هذا سيعوق إنتاجيتك والعائد من قراءتك.

والمظهر الآخر الجلي لوقت الاستذكار هو الطول المناسب لوقت كل جلسة استذكار بالقراءة. فكما ناقشنا في الفصول الأخرى، فإن الفترة الزمنية الواحدة المثالية للاستذكار تقدر بحوالي ٣٠-٤٥ دقيقة من التركيز المتواصل. أقل من هذا القدر سيعتبر في الواقع إفراطاً في تقسيم وقت الاستذكار، وأكثر من هذا القدر يعتبر دفعاً لخارج حدود الفعالية. تذكر، يجب عليك عمل العديد من البدايات والنهايات خلال زمن جلسة الاستذكار الواحدة، حيث إن العديد من الجلسات على فترات أقل من ساعة واحدة أفضل من جلسة واحدة تمتد لثلاث ساعات متصلة.

إن وقت القراءة يصلح أن يكون أي وقت: دون الحاجة لأدوات، ولا ضرورة لتحديد وقت أو مكان معين. إنه الفن الوحيد الذي يمكن ممارسته في أي ساعة من اليوم أو الليلة، وقتما يواتيك الوقت أو الرغبة فسيكون هذا وقتاً مناسباً للقراءة؛ في أوقات البهجة أو المحن، الصحة أو المرض.

هالبروك جاكسون

١٠. قم بالدمج

راجع، راجع، راجع. إن التدريب والمراجعة يقوم بتنشيط وتفعيل معارفك الجديدة. كل جلسة استذكار يجب أن تبدأ بمراجعة لما قمت باستذكاره في المرة السابقة. قم بعمل مسح سريع للفصل السابق؛ اقرأ ملاحظاتك التي دونتها؛ استعرض ما كتبته في هوامش الكتاب لبعض الفصول السابق لك قراءتها. فهذا يعتبر تمرين تنشيط ومساعدة لدمج معلوماتك وتعزيزها في الوقت ذاته.

قم بإنهاء كل جلسة استذكار بالقراءة باستعراض سريع لما انتهيت من قراءته تواً. ولن يتطلب هذا الكثير من الوقت، ولكن من المطلوب القيام به. حيث إنه على الرغم من بساطته المدهشة، فإنه وسيلة فعالة لترسيخ وتثبيت المعلومة في ذاكرتك طويلة الأجل.

* * *

بانتهائك من قراءة هذا الفصل، ابدأ في التدريب الآن! قم بالتفحص والقراءة باستخدام الأساليب المقترحة. قم بعمل مختصر أو ملخص سريع للنقاط الرئيسية. قم بمراجعة تلك النقاط المهمة في ذهنك. كررها بصوت مسموع. إذا كنت تقرأ هذا الكتاب بسلبية وعدم تفاعل حتى الآن، وتنوي أن تصبح نشطاً وفعالاً في بعض النقاط

فقد حان الوقت للبدء.

إذا كان من المفترض
أن نتكلم أكثر مما
ننصت، لكان لدينا
فمان وأذن واحدة.

مارك توين

١١. مصدر المعلومات الثاني: محاضرات الفصل

لقد مررنا جميعاً بإحساس الملل والسأم عند الاستماع لمُحاضر أو مدرس فظيع حقاً. في كل مرة نتوجه للفصل تكون حقاً تجربة مملة ومؤلمة، ويتخلف لدينا شعور أن ذلك مجرد مضيعة للوقت. إذا كنا محظوظين، فسنتذكر أيضاً بعض المدرسين الملهمين؛ مدرسين كانت مقرراتهم الدراسية شيقة وفصولهم تركت لدينا انطباعاً جيداً باقياً حتى اليوم.

لكن، عندما يتعلق الأمر بالقدر الذي ستتعلمه من المحاضرة، فستصبح جودة الـمُحاضر شيئاً ضئيلاً لا يُذكر. فإنه يسهل عليك إهدار وقتك في حضور فصل جيد المستوى مثلما يمكنك إهداره في حضور فصل منخفض المستوى. فالمدرس السيئ ليس سيئاً لدرجة أنك لا تستطيع التعلم منه. والمدرس الجيد ليس جيداً لدرجة تجعلك تعتمد على ارتفاع جودته لدرجة أن تتجنب بذل جهد كبير في التعلم.

المستمع الجيد ليس فقط محبوباً في كل مكان، ولكنه بعد فترة سيعرف شيئاً ما.

ولسون منزنر

فمسئولية التعلم مسئوليتك أنت، وليست مسئولية المدرس. إذا قمت بتطوير هذا الاتجاه لديك، فسيمكنك استخلاص إمكانيات وفرص التعلم من أي فصل تكون فيه. بالتأكيد سيكون الأمر أكثر صعوبة بكثير عند قيامك بهذا عندما يكون المعلم والمرشد سيئاً، ولكنك تتمتع بالقدرة على التعلم، بشكل مستقل عن ظروف التدريس. اعمل تجاه أن تكون مستقلاً في هذا الشأن، وتحمل المسئولية، وستشعر بنجاحك في التعلم على نحو فائق.

أ. قبل الدخول للفصل

سيكون لما تفعله قبل الدخول للفصل تأثير ملحوظ على جودة ونوعية عملية التعلم التي تحدث أثناء هذا الفصل. حيث إن قواعد عملية الإعداد للاستذكار والتي تم إيجازها في الفصل ٤ تنطبق أيضاً على عملية الإعداد لدخول الفصل الدراسي وكذلك تنطبق على الاستذكار الذي تقوم به لنفسك على مكتبك في المنزل.

١. قم بإعداد ذهنك

ستحصل على أقصى درجة من الاستفادة من وقتك الذي تقضيه في الفصول الدراسية، والمحاضرات، والندوات، إذا قمت بتخصيص وقت لإعداد ذهنك مقدماً. اعمل على تنمية وتثبيت المعلومات، ومدخلك للقيام بهذا هو اتباع ما يلي:

- **اقرأ** كل المادة العلمية المقررة عليك لهذا الفصل الدراسي.
- **استرجع** ملاحظاتك التي دونتها أثناء المحاضرات من الفصول السابقة.
- **ترقب** ما سيحدث في هذا الفصل الدراسي.
- قم بإعداد نفسك **وتوجهك** للتعلم ذهنياً. أنت هنا لتعمل، لذا هيئ نفسك لتَلقِي كل شيء يستحق أن تتعلمه. تخيل نفسك وأنت تتلقى المعلومة بسهولة، وتتفهمها، وتقوم بتدوين ملاحظات تمد وتوسع من فهمك لها.
- استخدم أساليب الاسترخاء والتركيز المذكرة في الفصل ٤.

٢. قم بإعداد جسدك

إن القيام بممارسة بعض التمرينات الرياضية قبل حضور الفصول المركزة التي تتطلب فترات طويلة الجلوس يؤدي لتعزيز التركيز. والقيام بتمرينات معتدلة هو الأفضل نتيجةً. فأنت تحتاج لأن تكون نشطاً بدرجة كافية لإثارة وإفراز الإندورفينات وزيادة سرعة دوران الدم (وبالتالي الأكسجين) الذي يعتبر مُكوِناً حيوياً لقيام المخ بوظائفه بدرجة فائقة.

ويعتمد نوع التمرينات التي تقوم بها على نقطة بدايتك كشخص فعال. فبالنسبة للشخص الذي لا يمارس الكثير من التمرينات الرياضية، مجرد التمشية بنشاط يمكن أن يكون لها القوة والتأثير المناسبان كما يجب. وبالنسبة لطالب رياضي بدرجة أكبر، فإن الجري لمسافات طويلة، أو السباحة، أو ممارسة بعض الأيروبك سينتج عنه الأثر المطلوب. لا تدفع نفسك حتى تصل لحد الإجهاد؛ فهذا يؤدي لنتائج تعوق عملية التركيز المتواصل.

ومحترفو ممارسة الرياضة المتفوقون يجب أن يتجنبوا القيام بجلسات تدريبهم الشاقة قبل دخول المحاضرات الدراسية.

٣. ما لا يجب عليك فعله قبل محاضراتك الدراسية

بالإضافة لتجنب التمرينات الشاقة، والمرهقة، يوجد أنشطة أخرى عديدة يمكن أن يكون لها تأثير كبير على قدرتك على التعلم في الفصل الدراسي:

- تناول وجبات دسمة قبل دخول الفصل الدراسي مباشرة
- تناول المشروبات المدرة للبول مثل القهوة (لأسباب معروفة)
- إهدار الوقت قبل الدخول للفصل الدراسي
- توقع أن "يتم تعليمك"، كما لو كان التعلم شيئاً ما يجب القيام به عليك
- توقع أن تكون قادراً على تجنب القيام بالقراءة المطلوب منك القيام بها

ب. أثناء الفصل الدراسي

١. الحضور

لا تهمل حضور فصولك الدراسية؛ إنه ببساطة حماقة. مهما بلغت صعوبة الأمر لجذب نفسك خارج الفراش، أو مهما كان الـمُحاضر مملاً، فإن الأمر يستحق أن تبذل بعض الجهد لحضور كل محاضراتك. فبعد كل شيء، بطريقة أو بأخرى، لقد قمت بدفع نقود مقابل هذا الوقت، وسيكون من الضروري حصولك على المادة العلمية قبل دخولك الاختبار النهائي.

إذا أهملت حضور فصولك الدراسية ،فستكون كما لو كنت ترمي نقودك وتهدر وقتك لأنك ستضطر لإيجاد وسيلة أخرى للحصول على المعلومات التي فاتتك. كما ستفوتك الفرصة لتدريب تركيزك وانتباهك للتعلم. في كل فصل سيئ مازال هناك شيء ما يمكنك أن تتعلمه؛ ولكن هذا لن يحدث إذا لم تكن متواجداً.

تذكر القول المأثور القديم: إن ٨٥٪ من النجاح في الحياة يكمن فقط في أن نتواجد فيها.

٢. أين يجب أن تجلس ولماذا

ما لم تكن تعاني من ظروف صحية تتطلب منك مغادرة حجرة الفصل على نحو متكرر، فاجلس في الصف الثاني أو الثالث من مقدمة كل فصل دراسي. يوجد العديد من الأسباب العملية لتلك النصيحة:

- سيكون من الأسهل عليك الاستماع للمعلم.
- سيكون من الأسهل رؤية ما أمامك، والكتابة على السبورة... إلخ.
- سيكون من الأسهل أن تجعل تركيزك مع المعلم بدون أي مشتتات أخرى أمامك.

- سيكون من الأسهل عليك أن تشعر أنك جزء من الفصل.
- سيكون من الأسهل توجيه الأسئلة لأنك قريب من المدرس، وسيبدو هناك عدد أقل من الطلاب الذين قد يصيبونك بالعصبية.
- سيكون من الأصعب عليك مغادرة الفصل مبكراً.
- سيكون من الأصعب عليك مغادرة الفصل أثناء الشرح، لأنك تعلم أن المعلم سيلاحظ عدم تواجدك.

٣. الاستماع الفعال

إن الخطوة الأولى تجاه تعلمك في الفصل الدراسي وتدوين ملاحظات ذات معنى هي أن تنمي لديك مهارة "الاستماع الفعال". فيما يلي سمات الاستماع الفعال التي تتعلق عملياً بمحاضراتك:

مَن يسأل سؤالاً فهو أحمق لمدة خمس دقائق؛ أما من لا يسأل أي أسئلة فيبقى أحمق للأبد.

مثل صيني

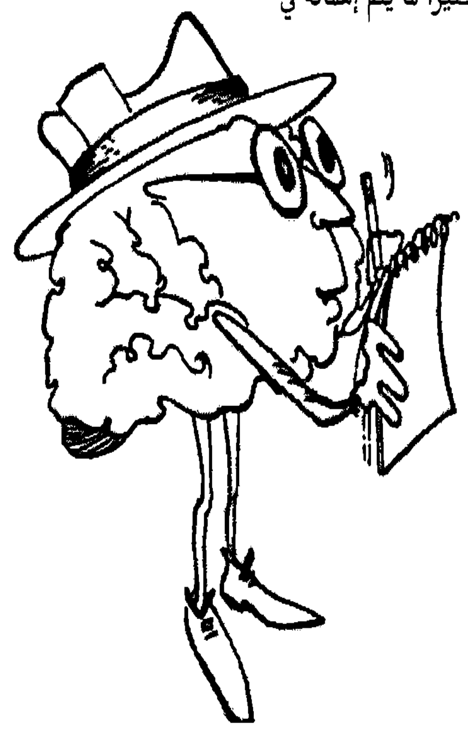
- انتبه للطريقة التي قام بها المعلم بتدريس المادة العلمية. فإن هذا سيعطيك قدرة على استنباط موطن المعلومات المهمة في المحاضرات القادمة.
- حاول ربط ما تسمعه بما تعلمه بالفعل من معلومات مسبقة.
- قم بطرح أسئلة في ذهنك (بدون صوت مسموع) عما تسمعه، وحاول الخروج باستنتاجات مما تتعلمه.
- تعامل مع استنتاجاتك بعقل متفتح. كن مستعداً لتغيير أو الشك في صحة أفكارك عندما تسمع شيئاً جديداً يخالفها.
- اطرح أسئلة بصوت مسموع على المدرس. هذا شيء يمكن أن يكون غير مريح بالنسبة للطالب الهادئ أو الخجول بالفطرة، ولكن لا تجلس صامتاً في جهل.
- راقب الحركات الجسدية لمعلمك. حيث ستبدأ في ملاحظة أوضاع جسدية معينة أو إيماءات ترافق شرح النقاط المهمة.
- أنصت للنبرة، والجَرْس، والتغييرات الحادثة في صوت معلمك. فإن معظم الناس سيغيرون خصائص أصواتهم، سواء عن عمد أو بغير وعي، عندما يقولون شيئاً على درجة من الأهمية.
- تعلم أن تكون "مصفاة معلومات". فبينما يمضي المنهج الدراسي، ابذل جهداً مخططاً لترشيح وتنقية المعلومات ومعرفة ما هو مهم، وركز بدرجة أقل على التفاصيل الدقيقة داخل المحاضرة.

٤. قم بتدوين ملاحظات

لا تقم باستخدام نظام "أخذ الملاحظات". فهدفك هو تسجيل، وتعلم، وفهم، وإعداد المادة للاستذكار فيما بعد. يوجد أساليب يمكنك استخدامها لمعالجة ملاحظاتك عند الاستعداد للاختبارات، ولكن نصيحتي الشخصية هي تجنب اللجوء للأنظمة الصارمة؛ خاصة تلك التي تتطلب كتباً خاصة، أو أوراقاً خاصة، أو الكثير من الإعداد. فإن وقت إعدادك يجب أن تقضيه في دراسة المادة، وليس نظام إعداد.

ولكن من جهة أخرى، فقط لأن استخدام نظام محدد ليس بالفكرة الصائبة، فإن هذا لا يعني أنه لا يوجد مبادئ عامة تتبع يمكن أن تجعل ملاحظاتك أفضل. ضع في ذهنك تلك القواعد الأساسية:

- لا تحاول أخذ تسجيل حرفي لكل محاضرة. فهذا ليس هدفك منها. لقد حضرت المحاضرة لتتعلم ولتسجل الأفكار والحقائق الأساسية. ليست كل كلمة تقال ذهباً.
- اجعل معظم ملاحظاتك في شكل كلمات افتتاحية تذكيرية. كن انتقائياً فيما تدونه. إذا قمت باتباع مبادئ ما يجب عليك القيام به (المذكورة في القسم "ج" أسفله)، فلا تقلق بخصوص افتقادك لأي معلومة مهمة.
- حاول فيجاد نمط لتدوين الملاحظات في المحاضرة وقم بتسجيل الأفكار الرئيسية والتفاصيل الرئيسية في شكل مُنظَم. فمفتاح الأمر هو استخدام نمط يناسب المادة العلمية. لا يجب أن تشعر أنك مجبر على استخدام أنظمة تصنيف صارمة؛ كن مرن وخَلاق.
- عندما يتاح لك، قم بتدوين ملاحظاتك بصياغتك وكلماتك أنت. استخدم نفس التعبيرات التي قالها المعلم فقط عندما يكون من الضروري الاقتباس أو عندما يكون من الضروري أن تكون دقيقاً. وسيحدث هذا في بعض الأحيان فقط.
- انسخ كل الأشكال الرسومية والبيانية. فأي ملاحق أو مكملات بصرية للكلمات المكتوبة أو المنطوقة هي أمر يجب العناية به على نحو خاص ويجب تسجيله. حيث سيصبح كعامل محفز لذكائك البصري؛ وهو عامل كثيراً ما يتم إهماله في المحاضرات.
- لا تخشَ أن تتعامل بشيء من العشوائية عند قيامك بربط ملاحظاتك ببعضها البعض. فإذا حاولت بجدية جعل كل شيء مرتباً ويناسب بعضه البعض داخل إطار عمل صارم واستجد حدوث شيء ما في المحاضرة يناسب المادة المسجلة في بداية تدوين الملاحظات، فماذا ستفعل؟ حاول تدوينه بشكل مناسب عندما يأتي ذكره في المحاضرة وارسم سهم منه يشير للجزئية التي يرتبط بها في الأعلى. حاول العودة للنقطة السابقة المتعلقة به وإضافة المعلومة الجديدة في الجانب من الهامش أو في زاوية الورقة أو أسفل الورقة. كن مرناً ومبدعاً. (هل يبدو هذا مألوفاً؟).



- التنميق شيء لا أهمية له، ولكن الوضوح مهم! فملاحظاتك لا يجب أن تكون بالضرورة مكتوبة بأفضل خط، وبأسلوب نحوي صحيح وإملاء مضبوط. أنت غير مضطر لعمل هوامش ومسافات دقيقة. ولكن، ما يهم هنا هو أن تجعل كل شيء واضحاً وسهل القراءة. لا توجد ضرورة لأن تكون الملاحظات مفهرسة بشكل منمق، ولكن يجب أن تكون العلاقة بين أجزاء المعلومات واضحة. القاعدة الأساسية هي "نمق ملاحظاتك بالقدر الكافي لجعلها مقروءة ومفهومة عند استعراضها فيما بعد، ولكن ليست مرتبة على نحو واضح بما يبطئ من سرعة تقدمك في الكتابة أثناء المحاضرة".
- اترك الكثير من المساحات الفارغة أثناء كتابتك للملاحظات لتسمح بوجود مكان لكتابة تلك الأشياء التي فاتتك أثناء المحاضرة. لا تفزع عندما يفوتك تدوين شيء ما. إذا قمت باتباع الاستراتيجيات الموضحة في القسم "ج" في الأسفل، فستكون قادراً على استعادة معظم تلك المعلومات من ذاكرتك ومن كتابك المدرسي. إن هدفك أثناء كتابتك للملاحظات في الفصل الدراسي هو ترك بعض المكان على الورق لإضافة تلك المواد التعليمية الإضافية عندما تستعرض المحاضرة وتعزز ملاحظاتك. اجعل دوماً خطأك في تقدير المساحة المتروكة في صالح الزيادة: اترك مساحة أكبر مما تظن أنك ستحتاجها.

٥. هل يجب أن أسجل المحاضرة على شريط كاسيت؟

عادة ما تكون فكرة تسجيل المحاضرات فكرة سيئة. لا تبدد وقتك أو نقودك. فبالنسبة لمعظم الناس، إن تسجيل المحاضرة هو مجرد وسيلة لجعل جهاز التسجيل هو من يقوم بالعمل. إنه مجرد عذر لتكون كسولاً وتؤجل الجهد الفعلي للتعلم لوقت آخر.

كذلك، تتواجد مشكلة أن معظم المعلمين لا يسمحون بتسجيل محاضراتهم. فإذا كنت تخطط لاستخدم جهاز التسجيل كوسيلتك الأساسية لتذكر المواد المهمة من المحاضرات، فكيف ستتعامل في موقف لا يكون مسموح لك فيه باستخدام جهاز التسجيل؟ من الأفضل لك أن تقوم بالعمل بنفسك باستخدام قدرات ذهنك، وأذنيك، وقلمك.

قد يكون من المفيد استخدام التسجيل على شرائط إذا كانت عملية التسجيل لن تستخدم كدعامة، ولكن مدى إفادتها محدود للغاية. يمكن للشريط أن يكون مكملاً مفيداً لملاحظاتك التحريرية ويمكن أن يساعدك في تعزيز تلك الملاحظات، ولكن لا يجب استخدام الشرائط كسجل أساسي.

تذكر، إن هدفك هو جعل المعلومة جزءاً منك، وستقوم بالنجاح في هذا بواسطة التفكير، واتخاذ القرارات، وتدوين الملاحظات باستخدام كلماتك وصياغتك الخاصة،

وليست بصياغة معلمك. إذا قمت بتسجيل شرائط لمحاضراتك، فقم بتشغيلها مرة أخرى أثناء قيامك بالتمرين، وإعداد الوجبات، أو أثناء كي الملابس.

ج. بعد الفصل الدراسي

إن العمل لم ينته بمجرد انصرافك من الفصل. مازال لديك بعض التعلم والملاحظات يجب عليك القيام بها. حيث إن الوقت الذي يلي المحاضرة مباشرة والأيام التي تليها ستكون أكثر الأوقات حسماً بالنسبة لتعلمك ما تم تدريسه إليك في الفصل الدراسي أو قاعة المحاضرات.

١. بعد الفصل مباشرة

يمكنك بعد الفصل أو المحاضرة مضاعفة ما تذكره منها، ومضاعفة كفاءة ملاحظاتك، إذا قمت ببعض العمل بعدها مباشرة. فإنه من الضروري أن تقوم بتلك الخطوة بالشكل الصحيح، قبل أن تبدأ عوامل النسيان في القضاء على ما تتذكره من الفصل. إذا كان لديك ١٠ دقائق فقط بين كل فصل دراسي وآخر، فقم باستغلالها. قم بشحذ ذاكرتك قبل أن يعترضها أي فصل دراسي أو نشاط آخر بما يسبب وجود مسافة بينك وبين المادة التي استخلصتها من الفصل الدراسي والتي مازلت في حاجة لأن تسجلها وتدونها. لا تقم فقط بالتنهد وتنفس الصعداء بمجرد انتهاء المحاضرة. ابدأ العمل وضاعف إنتاجيتك.

استغل الـ ١٠-١٥ دقيقة المتاحة لديك وقم باستعراض ملاحظاتك التي كتبتها عن المحاضرة التي تلقيتها تواً. فبينما مازالت المعلومات طازجة في ذهنك، أضف معلومات أخرى لملاحظاتك والتي قد تكون فاتتك كتابتها في المرة الأولى. استخدم المساحات الفارغة التي تركتها في دفتر الملاحظات عندما كان المعلم يتكلم بسرعة أكبر من سرعة ذهنك أو قلمك في الكتابة، أو عندما لم تفهم تماماً القاعدة التي شرحها المعلم بدرجة جيدة كافية لأن تصيغها بكلماتك أنت. اعتصر كل تفصيلة دقيقة من ذاكرتك وقم بتدوينها. قم بإنهاء الجمل التي لم تستطع إنهاءها في حينها وقت الشرح. أكمل رسم الأشكال الرسومية أو الأمثلة أثناء تواجد الصورة حية في ذاكرتك بدرجة كافية. دَون انطباعك وما ترى أنه يحتمل أن يضعه المعلم ضمن أسئلة الاختبار.

بهذا لن تنشأ ملاحظات شاملة فقط لاستذكارك فيما بعد، ولكنك ستكون قد قمت برفع مستوى تعزيزك للمعلومات لمستوى أعلى. فبالإضافة إلى كل التفكير الفعال والكتابة التي دونتها أثناء الفصل الدراسي، ستكون قد أضفت نشاطين للعمل إلى مخرجاتك (ما حصلت عليه من تعلم) من المحاضرة: تفكير أكثر وكتابة أكثر.

ها أنت تعمل بشكل أكثر ذكاء، لأن تلك العشر أو العشرين دقيقة التي قمت باستثمارها الآن تساوي العديد من ساعات الاستذكار لاحقاً. فإن تلك الساعات تمثل وقت الاستذكار الإضافي الذي كان سيتطلبه الأمر لكي تصل لهذه الدرجة من الفهم؛ بفرض أنك ستكون قادراً على استدعاء كل هذا القدر من المادة العلمية من ذهنك أساساً.

٢. قبل دخول الفصل الدراسي التالي

قبل بداية الفصل الدراسي التالي لهذه المادة، يجب أن توفر بعض الوقت لمراجعة أكبر قدر ممكن من ملاحظاتك السابقة عن تلك المادة. والوقت المثالي لهذا هو تلك الدقائق القليلة التي تقضيها في انتظار بدء المحاضرة. إذا لم تستطع القيام بهذا النوع من المراجعة في هذا الوقت بسبب انهماكك في تعزيز وتدوين ملاحظاتك عن المحاضرة السابقة التي أنهيتها تواً، فقم إذاً بمراجعة الملاحظات الخاصة بالفصل الدراسي السابق للمادة الجديدة في وقت مبكر من اليوم نفسه. فإن الأمر لا يستغرق أكثر من ٥–١٠ دقائق. ومن الجلي، أن وقت المراجعة سيكون أقصر عندما يكون مقرر المادة التعليمية في بدايته وسيزداد طول وقت المراجعة مع التقدم في المقرر الدراسي ومع جمعك لقدر أكبر من المادة العلمية.

والهدف من هذا النوع من المراجعة هو

(أ) أن تقوم باستمرار بإنعاش ذهنك بالمعلومات الأقدم، و

(ب) أن تقوم بتنشيط وتفعيل معارفك السابقة قبل بدء التعرض للمادة الجديدة مباشرة.

تأكد من مثابرتك في العمل على ما لديك من معلومات وأنك قمت بإعداد وتزويد ذهنك بخطاف لتعلق عليه الأشياء الجديدة التي ستتعلمها.

٣. خلال أسبوع واحد من الفصل الدراسي

من المهم أن تقوم بتوفير ٢٠ دقيقة كل أسبوع لتقوم خلالها بمراجعة كل الملاحظات التي قمت بتدوينها عن كل مادة على حدة بشكل من التفصيل. أضف ما يطرأ على ذهنك من تفاصيل إلى الملاحظات. أغمض عينيك واختبر نفسك لتتعرف على مستواك وقدرتك على استدعاء التفاصيل من ذاكرتك. قم بتسميع وسرد النقاط الرئيسية عدة مرات. قم بعمل بطاقات تدون بها لمحات عن الأفكار المهمة والحقائق.

وهدفك من هذا هو المزيد من تعزيز خلاصة محاضرات الأسبوع المنقضي في ذاكرتك طويلة الأجل. حيث إن الأمر لن يستغرق الكثير من الوقت ولا يفترض أن تكون تلك المراجعة كثيفة بدرجة رهيبة. إن مجرد تعرضك للمعلومات مرة أخرى، مع تنفيذ بعض أساليب التفعيل والتنشيط، يمكن أن يكون له تأثير كبير على أدائك في اختبار.

٤. خلال شهر واحد من الفصل الدراسي

قم بتخصيص ٢٠–٣٠ دقيقة أخرى كل شهر للقيام بمراجعة مكثفة وعمل المزيد من الاستعراض لملاحظاتك. هذا ليس بالوقت الكثير لكي تحاول إيجاده مرة في الشهر لكل مقرر مادة تعليمية، ولكنه سيحدث فارقاً كبيراً حقاً بالنسبة لقدرتك على التذكر ومدى جودة عملية الإعداد التي تقوم بهذا قبل الاختبار مباشرة. يمكنك القيام بهذا لفترة أكبر، ولكن الوقت الموصى به ٢٠–٣٠ دقيقة لكل شهر هو الحد الأدنى المطلوب لإظهار بعض النتائج الإيجابية.

كن فعالاً ونشطاً حينما تقوم بهذا؛ لا تقم فقط بمجرد قراءة الملاحظات بسلبية. قم بتكرار النقاط المهمة على مسامعك. قم بتبسيط النقاط المذكورة في ملاحظاتك والتي كانت نقاطاً غامضة ولكنها أصبحت أكثر وضوحاً لك الآن. قم بتدوين الأشياء عندما تقوم باختبار نفسك. قم برسم خريطة ذهنية سريعة للمحاضرة. اجعل هذا الوقت الوجيز جلسة استذكار شديدة الفعالية.

ستفاجأ من قدر ما استطعت تذكره من معلومات. كما ستندهش من قدرتك على إضافة المزيد إلى ملاحظاتك.

٥. اقتراض وإقراض الملاحظات: بعض النقاط التوضيحية

إذا فاتك حضور إحدى المحاضرات وأردت اقتراض ملاحظات شخص آخر، فقم باختيار مَن ستقوم بطلب الاقتراض منه بعناية. حاول تحديد هوية أنشط كاتبي الملاحظات في الفصل. لا تهدر وقتك في اقتراض ملاحظات سيئة متواضعة.

قم بنسخ صور للملاحظات التي استعرتها وأعدها إلى صاحبها بسرعة بقدر الإمكان. فإن تلك الملاحظات ثمينة بالنسبة لأصحابها ويجب عليك أن تعاملها بعناية. حيث إن كاتب الملاحظات الموثوق به سيزيد احتمال قبوله إقراضك دفتر ملاحظاته إذا كان يعلم أنك شخص محل ثقة. ففي الواقع، يجب أن تجعل عرض تصوير الملاحظات وإعادتها إليه فوراً جزءاً من طلبك منه الملاحظات.

استخدم الملاحظات التي قمت باستعارتها كما لو كانت كتاباً مدرسياً أو كأنها المحاضرة ذاتها. لا تقم فقط بمجرد وضع الملاحظات المنسوخة داخل دفترك الدراسي، أو أن تقوم فقط بمجرد نسخها وكتابتها بالضبط كما هي مكتوبة بواسطة رفيق فصلك الذي استعرتها منه. حيث إنه كما هو الأمر بالنسبة لكل مصادر المعلومات، يجب أن تكون فعالاً، ويقظاً، وراغباً في جعل المعلومة جزءاً منك. قم ببعض العمل على تلك الملاحظات المستعارة.

هل يجب أن تقوم بإقراض ملاحظاتك؟ يعتمد هذا على مدى كرمك وعلى مَن يسألك إقراضه إياها. فإذا كنت كاتباً جيداً للملاحظات، فستصبح ملاحظات محاضراتك قَيمة أكثر وأكثر ومن الطبيعي أن تشعر برغبتك في حمايتها. حيث إنها شخصية للغاية ومعدة بما يتوافق مع عقلك وأسلوبك في التعلم.

إذا قررت أن تسمح لغيرك باقتراض دفتر ملاحظاتك، فلا تجعل تلك الملاحظات تخرج عن نطاق حيازتك. اعرض على مَن طلب منك اقتراضها أن يقوم بتصوير نسخة منها، فقط إذا كان مَن يطلبها هو من سيقوم بدفع مقابل التصوير وفقط إذا كنت ستكون حاضراً أثناء عملية التصوير. قد يبدو هذا إفراطاً في الحماية، ولكن تذكر أن ملاحظاتك هي أداة استذكار قيمة وسجل للمواد العلمية الأكثر حيوية. لا يجب أن تفقد السيطرة عليها وملكيتها. حتى مع أفضل النوايا من ناحية المقترض يمكن لتلك النوايا أن تنحرف وقد لا ترى دفتر ملاحظاتك ثانيةً.

إذا اعترض طالب الاقتراض على هذا، فلا تقم بتسليمه دفتر ملاحظاتك. حيث إن المشاركة لا تعني أنك يجب أن تكون أحمق. وفي الحالة العكسية، لا تشعر بالإهانة إذا وضع شخص ما نفس تلك الشروط لإعطائك نسخة من دفتر ملاحظاته.

د. التعلم من خلال شرائط الكاسيت والفيديو

إن القبول المتزايد لأشكال التعليم البديلة والتقنيات المتقدمة قد نتج عنه ثورة من الدورات التدريبية المعروضة في شكل مادة مسجلة بواسطة المدرسين على شريط. مثل جامعة ووتر لو التي تقوم بعرض برامج دراسية كاملة للحصول على درجات علمية عن طريق التعليم عن بعد، مع السلسلة الكاملة لمحاضرات المقررات الدراسية باستخدام شرائط كاسيت.

وتوجد مزايا وعيوب لهذه النوعية من البيئة التعليمية، كما أنه من الضروري أن تحدد استراتيجيات محددة للتعلم إذا أردت أن تكون ناجحاً في هذا الأمر.

١. المزايا

فيما يلي بعض مزايا التعلم من خلال شرائط الكاسيت والفيديو:

- يمكن الاستماع/المشاهدة في الوقت والمكان المناسبين لك.
- يمكنك التوقف عند أي نقطة في المادة المسجلة والعودة إليها في أي وقت.
- يمكنك إعادة تشغيل المادة مرة بعد مرة بالقدر الذي ترغبه.
- يمكنك القيام بأشياء أخرى في نفس الوقت (مثل، الاستماع لشريط الكاسيت أثناء العمل في حديقة منزلك أو أثناء تنظيفك للصحون؛ أو مشاهدة شرائط الفيديو أثناء القيام ببعض التمرينات الرياضية على الدراجة الثابتة أو أثناء كي الملابس).
- سيكون لديك دائماً نسخة من المحاضرة لمراجعتها لاحقاً.

٢. العيوب

فيما يلي بعض عيوب التعلم من خلال شرائط الكاسيت والفيديو:

- بدون تحديد وقت ومكان للمحاضرة، كما في المحاضرات الحية، قد تفتقر إلى الانضباط الذاتي للمشاهدة/الاستماع بدرجة تقدم ملائمة. فإن معظم الناس يميلون إلى تغطية المادة العلمية على الشريط كلها دفعة واحدة مع اقتراب الموعد النهائي لنهاية المقرر التعليمي.
- سهولة حدوث مقاطعات ومداخلات أثناء تشغيل المحاضرة على الشريط؛ بمعنى أنك قد تكون كثير التسامح تجاه حدوث الكثير من المقاطعات، وبالتالي، يؤدي هذا لتقسيم عملية التعليم لديك لأقسام كثيرة.

- قد تفتقر إلى الانضباط الذاتي لأن تكون نشطاً وفعالاً على نحو ملائم وتقوم ببعض الأعمال أثناء الاستماع للمحاضرة المسجلة. مما قد يغريك لأن تكون سلبياً. فبعد كل هذا، لن يحدث أن يفوتك أي شيء لأنه يمكنك أن تعيد تشغيل المحاضرة مرة أخرى.
- لا يمكنك توجيه الأسئلة إلى المعلم مباشرة. قد تسمح معظم أشكال التعلم عن بعد بوجود وسيلة اتصال بالمعلم مثل رقم هاتف أو فاكس أو بريد إلكتروني، ولكن بناء على مواعيد محددة مسبقاً. مما يفقدك تواجدك في البيئة التلقائية لطرح الأسئلة والحصول على الأجوبة والتي تعتبر جزءاً من التجربة الحية داخل الفصل.
- لن تكون جزءاً من مجموعة. حيث سيكون لديك المادة العلمية كلها من محاضرة أو ندوة، ولكنك لن تتمتع بالتفاعل مع رفاق الفصل الآخرين. حيث إنه أحياناً ما تكون أسئلة وتعليقات نظرائك في الفصل لها عامل تعليمي وتحفيزي مثير مثل العرض التوضيحي الذي يعرض في المحاضرة.

٣. استراتيجيات التعلم

إذا اخترت التعلم عن بعد بواسطة أشرطة الكاسيت والفيديو، ففيما يلي بعض الخطوط الإرشادية لاتباعها:

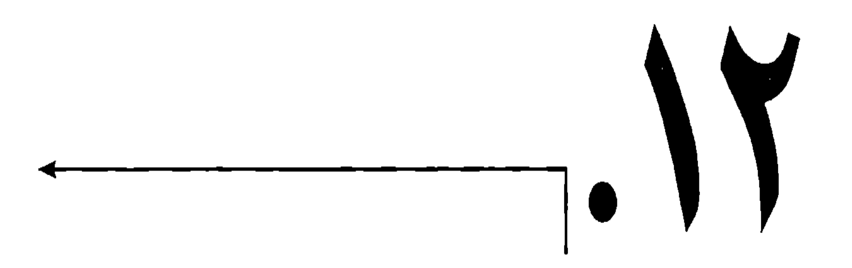
- عامل كل جلسة تعليمية مسجلة على شريط كما لو كانت في فصل دراسي. قم بعمل كل أساليب واستراتيجيات تدوين الملاحظات الموضحة في هذا الفصل من الكتاب. تذكر، إن تدوين الملاحظات يعتبر نشاطاً تعليمياً، وليس فقط عملية تسجيل صماء.
- نم لديك سلوك "افعلها بالشكل الصحيح من المرة الأولي". فإن اللجوء للمنهج السلبي في التعلم يعتبر تبديداً لوقتك الثمين. فإذا لم يكن لديك الوقت أو الطاقة لأن تكون فعالاً ونشطاً وقادراً على تدوين الملاحظات بالشكل الملائم من المرة الأولى، فمتى ستجد الوقت المناسب لتجلس لمراجعة المحاضرات بالكامل مرة أخرى؟ يجب أن تقضي هذا الوقت في عمل أنشطة تعليمية أخرى، مثل المراجعة، وتعزيز الملاحظات التي دونتها، وتكرار الاستماع للمحضرات واستذكارها.
- قم بالاستماع/مشاهدة المادة المسجلة على الشريط أثناء عمل شيء آخر فقط *إذا كنت ستقوم بها بالإضافة* إلى الاستماع لجلسة تعلم ملائمة. فكما تعلمنا من مناقشة فصل الذاكرة والتركيز، إن القيام بنشاط آخر أثناء محاولة التركيز في موقف تعليمي سوف يتعارض مع جودة ما تتعلمه. وبالتالي، إذا استمعت لشريطك المسجل أثناء الركض، وكان هذا هو الوقت الوحيد المتاح للاستماع فيه، فأنت تخادع نفسك.

أعطنا الأدوات،

وسنقوم نحن بإتمام

العمل.

سير ونستون تشرشل



١٢. أدوات الاستذكار

من أهداف هذا الفصل تقوية وتدعيم الفكرة العامة لاستخدام الأساليب الموضحة في الفصول الأخرى بصفتها "أدوات" استذكار، وتوفير تفاصيل أكثر عن اثنتين من أفيد "أدوات القوة". يجب أن تفكر في المهارات، واللمحات، والأساليب الفردية على أنها مكونات لصندوق الأدوات جيد التجهيز الخاص بأدوات تعلمك.

أ. الأدوات الأساسية: الضروريات

إن ضروريات التعلم هي الأدوات الأولية في صندوق أدواتك. وهي مرتبة فيما يلي على حسب درجة أهميتها وبالترتيب الذي به يجب أن تكرس وقتك لها.

كل منا تم منحه حقيبة من الأدوات، وكتلة هلامية بلا شكل محدد، وكتاباً لقواعد العمل؛ وعلى كل منا أن يقوم، قبل أن تنتهي حياته، بصنع إما كتلة حجرية معوقة وإما درجة سلم يصعد عليها.

آر. إل. شارب

١. القراءة وعمل ملاحظات حول القراءة

يوجد القليل من أدوات التعلم الأخرى التي تم وصفها في هذا الكتاب ستكون عظيمة الفائدة لك ما لم تقضِ وقتك محاولاً إتقان الأساليب الأساسية للاستذكار والقراءة ومحاولة التعلم لعمل ملاحظات فعالة حول ما قرأته. استعرض الفصل ١٠ عن الاستذكار بالقراءة. فهذه هي أكثر أدواتك أهمية.

٢. الاستماع وتدوين الملاحظات أثناء المحاضرة

ثاني أهم الأدوات هي تلك التي تنميها لتحصل على أكبر قدر من الاستفادة من محاضراتك وفصولك الدراسية؛ الاستماع إلى المحاضرة وتدوين الملاحظات. راجع الفصل ١١ المخصص لتدوين الملاحظات.

٣. النوم

قد تندهش عندما تعرف أن النوم يعتبر من ضمن أدوات الاستذكار وأن له مرتبة عالية للغاية في ترتيب تلك الأدوات. حيث إن العقل الذي حُرِم من النوم الكافي لن يعمل أبداً على نحو ملائم. الأمر يشبه المثقاب الذي يستمد طاقته بالشحن وأنت لا تقوم مطلقاً بإكمال شحنه بالطاقة للنهاية. لن يعمل أبداً بأقصى قدراته. ولكن من جهة أخرى، سيكون من المدهش قدر العمل الذي يمكنك الحصول عليه منه إذا أعدت ملأه ثانيةً بالطاقة. النوم هو ما تقوم من خلاله بشحن عقلك بالطاقة.

والنوم ليس ضرورياً فقط للحصول على صحة بدينة وذهنية جيدة، ولكنه المكون الرئيسي لنقل المعلومات من الذاكرة قصيرة الأجل إلى الذاكرة طويلة الأجل. فإن النوم لا يعني أن عقلك سيكون خاملاً تماماً. حيث إن بعض المناطق فيه تقوم بعملية ترميم وتجديد للخلايا أثناء الراحة، ولكن أنواع أخرى من الأنشطة ستظل مستمرة. وقد أظهرت الدراسات أن المادة التي يتم تعلمها أو مراجعتها قبل النوم مباشرة هي أكثر المعلومات التي يتم تخزينها بكفاءة والأكثر سهولة عند الاستعادة والتذكر. استخدم تلك القدرة لتنظيم جلسات استذكارك. قم بمراجعة المواد المهمة قبل النوم؛ وتأكد من حصولك على قدر كافٍ من النوم!

٤. استخدم القلم الجاف... أو الرصاص... أو الشمع الملون

عليك بتنمية عادة الكتابة، وإعادة الكتابة، وإعادة الكتابة مرة أخرى. فإنه النشاط الأكثر شبهاً بما ستقوم به في الاختبار، إلا أنه أقل أنشطة التدريب على المخرجات تكراراً. لماذا؟ لأنه يتطلب بذل الجهد. ولكن الجائزة تفوق الجهد المبذول فيه.

ارسم صوراً، ورسوماً عبثية، وتصميمات هندسية؛ أي شيء يبدو لعقلك أنه يناسب الموضوع. وأفضل شكل من أشكال الرسم لأغراض دراسية هو رسم الخرائط الذهنية (انظر القسم ب.٢ أدناه).

٥. استخدم صوتك

إن الرجال، عند تدريسهم للآخرين، يُعَلِمون أنفسهم.

سينيكا

من أكثر أدوات الاستذكار امتيازاً، والتي يجب عليك تنميتها، صوتك. قم بتكرار ما تستذكر بصوت مسموع. أعد النقاط الرئيسية بنغمات صوتية، ومقامات صوتية، ولهجات عديدة مختلفة.

قم بإلقاء ما تتعلمه كما لو كنت تلقيه في خطبة أو محاضرة لتعليم شخص آخر (متفهم وصبور للغاية).

استخدم السجع. حاول أن تغنيه. قم بتحويل المادة لكلمات أغنية تشبه نغمة تعرفها بالفعل ولا يمكن أن تنساها، مثل "أغنية يوم الميلاد"، أو أغنية "تلألأ أيها النجم"، أو نغمة النشيد الوطني.

٦. أدوات مقوية للذاكرة

إن مقويات الذاكرة هي الاسم العام الذي يطلق على أي شيء يساعد ذاكرتك. قم بمراجعة الفصل ٥ بالكامل، والذي يغطي موضوع الذاكرة. واستخدم تلك القواعد لصنع مقويات ذاكرة تساعدك على تذكر قوائم ومتسلسلات.

ويوضح لك القسم التالي بعض الأفكار عن الأماكن التي يجب عندها أن تقوم بتسجيل أدوات تقوية الذاكرة الخاصة بك حتى يمكنك التمرن عليها والرجوع إليها بسهولة.

ب. أدوات القوة

بمجرد مضيك بشكل سليم على طريق إتقانك أدواتك الأساسية، يمكنك البدء في إضافة بعض أدوات القوة إلى صندوق أدواتك. وأفضل أداتي قوة يمكنك استخدامهما في استذكارك هما بطاقات اللمحات الموجزة والخرائط الذهنية. هاتان الأداتان هما حقاً مفتاحان رئيسيان للاستذكار بذكاء، وليس بكد.

الذكاء... هو القدرة على صنع كيانات اصطناعية، وبخاصة صنع أدوات لتخليق أدوات أخرى.

هنرى بيرجسون

١. بطاقات اللمحات الموجزة

أحياناً ما يكون أكثر الأشياء فعالية هو أبسطها. أول أداة يجب أن تضيفها إلى صندوق أدواتك المحتوي على مهارات التعلم هي الاستخدام المتكرر لبطاقات اللمحات الموجزة البسيطة.

استخدم تلك البطاقات لتحقيق استذكار كفء أثناء الأجزاء القصيرة من الوقت الموجودة في يومك والتي عادة ما تهدر بلا فائدة: أثناء انتظار الحافلة، أثناء تناول الإفطار، أثناء الانتظار في الصف في البنك... إلخ. كما أنها تصلح كأداة اختبار ذاتي جيدة إذا استخدمت مقدمتها وخلفيتها. قم بعمل بطاقات اللمحات الموجزة الخاصة بك بنفسك؛ لا تقم بشرائها جاهزة. حيث إن القيام بعملها وعملية تخير المادة التي ستكتبها في تلك البطاقات التي ستسبق كتابتها يعتبر نشاطاً تعليمياً عالي القيمة للغاية.

الإنسان كائن يستخدم الأدوات. وبدون الأدوات، لن يتمكن من صنع أي شيء. وباستخدام الأدوات المناسبة، يمكنه أن يصنع الكثير.

توماس كارلايل

ويوضح المثال رقم ٣ بعض الأمثلة لنوع من المعلومات التي يمكنك وضعها على بطاقات اللمحات الموجزة. أولاً، يمكنك ببساطة عمل قائمة كاملة تكون قابلة للحمل في أي مكان، وقابلة للقراءة بسهولة، ويمكن تسميعها في أي مكان، مثل قائمة بأسماء ملوك الساكسون في انجلترا أو قائمة بأسماء من شغلوا منصب الأمين العام للأمم المتحدة.

وتعتبر بطاقات اللمحات الموجزة أداة مفيدة تحديداً في تعلم اللغات ومراجعة أوجه عديد مختلفة للغات. فإذا كنت تدرس اللغة الألمانية مثلاً، يمكنك اختبار نفسك في المفردات اللغوية الأساسية بواسطة وضع الكلمات الألمانية على جانب من البطاقة وترجمتها بلغتك أنت على الجانب الخلفي من البطاقة، بالإضافة إلى أي معلومات أخرى متعلقة بها، مثل حالة الاسم.

المثال رقم ٣
بطاقات اللمحات الموجزة

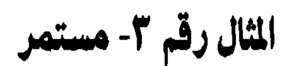


أسماء من شغلوا منصب الأمين العام في الأمم المتحدة

الاسم	البلد	السنوات
١. تريجيف لي	النرويج	١٩٤٦-١٩٥٣
٢. داج هامرشولد	السويد	١٩٥٣-١٩٦١
٣. يو ثانت	بورما	١٩٦١
		١٩٦٢-١٩٧٢
٤. كورت فالدهايم	النمسا	١٩٧٢-١٩٨١
٥. خافيير بيريز دي كيولار	بيرو	١٩٨٢-١٩٩١
٦. بطرس بطرس غالي	مصر	١٩٩٢

أسماء ملوك الساكسون في انجلترا

الاسم	السنوات	الاسم	السنوات
إدبرج	٨٢٨-٨٣٩	إدريد	٩٤٦-٩٥٥
إثيلولف	٨٣٩-٨٥٨	إدوي العادل	٩٥٥-٩٥٩
إثيلبالد	٨٥٨-٨٦٠	إدجار المسالم	٩٥٩-٩٧٥
إثيلبرت	٨٦٠-٨٦٦	إدوارد الشهيد	٩٧٥-٩٧٨
إثيلرد الأول	٨٦٦-٨٧١	إثيلريد الثاني	٩٧٨-١٠١٦
ألفريد (العظيم)	٨٧١-٨٩٩	إدموند الثاني (الحديدي)	١٠١٦
إدوارد الأكبر	٨٩٩-٩٢٤		
إثلستان	٩٢٤-٩٣٩		
إدموند الأول	٩٣٩-٩٤٦		



المثال رقم ٣- مستمر

الجانب الأمامي

Geist (باللغة الألمانية)

روح أو شبح

الجانب الخلفي

كذلك يمكنك استخدام البطاقات لتذكر جداول المعلومات النحوية، مثل تصريف الأفعال أو أدوات الربط.

كما يمكن أيضاً استخدام كروت اللمحات كمكان جيد لتسجيل الأدوات المساعدة على التذكر الخاصة بك. على سبيل المثال، إذا كنت تستخدم جملة فريدة لمساعدتك في تذكر الألوان التي يتكون منها قوس قزح (مثل، جملة حرص خزين) والتي كل حرف منها عبارة عن الحرف الثاني لكل لون من ألوان قوس قزح على الترتيب، فقم بكتابة الألوان على أحد جوانب الكارت والجملة التي ستساعدك على التذكر على الجانب الآخر:

أحمر	ح
برتقالي	ر
أصفر	ص
أخضر	خ
أزرق	ز
نيلي	ي
بنفسجي	ن

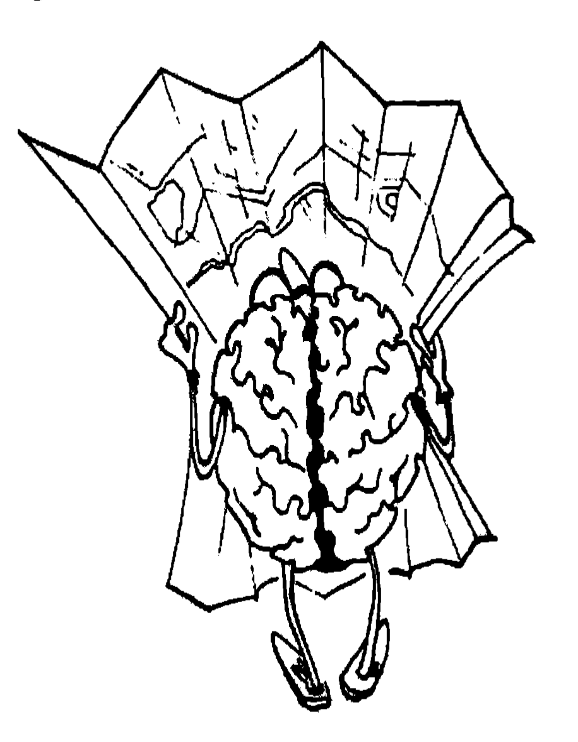
يوجد العشرات من الأشياء التي يمكنك أداءها بتلك الطريقة. الأمر بسيط. ولكنه مع هذا فإنها طريقة فعالة للغاية، فكروت اللمحات يمكن أن تصبح جزءاً رئيسياً من الأعمال الروتينية لاستذكارك.

٢. الخرائط الذهنية: أفضل أداة استذكار تم ابتكارها على الإطلاق

تم تداول الفكرة العامة الأساسية للخرائط الذهنية لمدة طويلة. ولكن، لم يتم تطبيقها حتى عام ١٩٧٤ بنشر كتاب توني بوزان Use Your Head والذي قام فيه بتقديم نظام وأداة للتعلم على أساس استخدام الخرائط الذهنية.

ولكي تصبح مستخدماً متمكناً للخرائط الذهنية، أوصيك بشدة أن تقوم بشراء نسخة من الإصدار الذي تم طبعه بمناسبة مرور ٢١ عاماً على إصدار الكتاب الأصلي لبوزان، The Mind Map Book. حيث إنه يستحق ما ستدفعه فيه والوقت اللازم لتصفح صفحاته بعناية شديدة. إن الخرائط الذهنية حقاً أفضل أداة استذكار فعالة تم ابتكارها على الإطلاق.

أ) ما الخريطة الذهنية؟



لتبسيط الأمر، الخريطة الذهنية هي عبارة عن رسم؛ عرض رسومي للمادة التي تريد تعلمها ولأجزاء علاقتها في صورة كلية إجمالية (ولأجزاء العلاقة فيما بينها). يوجد الكثير من النظريات المعقدة يكمن خلف الاستخدام الملائم للخرائط الذهنية، ولكنها بشكل أساسي عبارة عن رسوم فقط، عادة مصحوبة بعناوين نصية وإدخالات، والتي تتم كتابتها فقط للحصول على قدرة فائقة على تعزيز عملية التعلم. فإنها حرفياً عبارة عن خريطة للمادة التي يجب تعلمها.

ب) المبادئ الأساسية

ابدأ رسمك بالمبدأ العمومي (العام) في المنتصف وتفرع منه للخارج. أضف تدريجياً مستويات أصغر من التفاصيل أثناء اتساع خريطتك من الصورة المركزية باتجاه الخارج. وفيما يلي تلخيص للمبادئ الأساسية الست "قوانين" بوزان والتي يقول إنها أساسية لإنشاء خريطة ذهنية حقيقية وليس فقط مجرد رسم عنقودي تدرجي.

استخدم وسائل توكيد. قم بإيجاد كل ما تستطيع إيجاده من وسائل لخلق وسائل توكيد مرئية في خريطتك الذهنية. استخدم كلاً أو بعضاً مما يلي:

- الألوان
- الرسومات (صور، ورسوم مجسمة، ومجالات)
- مسافات مختلفة
- رسم حدود حول الكلمات المهمة
- أنواعاً مختلفة من علامات الكتابة والترقيم

استخدم ارتباطات ذهنية. استخدم بعض أساليب الربط بين الأشياء:

- الأسهم
- الخطوط المتشعبة
- وضع شفرات باستخدام الألوان (الرسم باللون الأحمر يعني: (...)، اللون الأصفر يعني: (....)، وهكذا)
- خطوط قضبانية (شريطية)
- ممرات موصلة

كن واضح. مسألة التنميق ليست مسألة جوهرية، ولكن الوضوح مسألة جوهرية! استخدم تلك الخطوط الإرشادية لتجنب حدوث خلط في الخرائط الذهنية الخاصة بك:

- استخدم الطباعة بدلاً من الكتابة بخط اليد.
- استخدم أقل قدر ممكن من الكلمات في السطر (يفضل كلمة واحدة).
- اجعل نوع خط السطور المرتبطة بالفكرة المركزية أكثر سمكاً من باقي السطور.
- حافظ على الصور والرسوم واضحة.
- حاول الحفاظ على أسلوب قراءة الكلمات بشكل أفقي إذا أمكن.
- اجعل سطورك طويلة بدرجة كافية كي تناسب حجم الكلمات.

قم بتطوير أسلوب فردي يكون خاصاً بك. لا تخشَ إنشاء أسلوب فردي خاص بك. فإن واحداً من الأسباب الرئيسية لنجاح هذا الأسلوب بدرجة جيدة جداً هو أنه عبارة عن انعكاس لتفَرّد عقل صانعه. ويؤكد بوزان على تلك النقطة في كتاباته ويجعلها جزءاً أساسياً من نجاح الخرائط الذهنية. في الأغلب

ستكون محاولاتك الأولى محاكاة وتقليداً لأمثلة الخرائط الذهنية التي ستراها. ولن تختبر القوة الحقيقية للخرائط العقلية حتى تقوم بتجربة أفكارك أنت لتنظيم المعلومات. اترك خيالك ليكون دليلك المرشد. قم حتى بخرق القليل من القوانين المدرجة هنا في قائمة إذا اعتقدت أن الناتج سيكون خريطة عقلية يمكنك استخدامها بفعالية أكثر.

استخدم السلاسل المتدرجة والهرمية. وهذه الطريقة بشكل أساسي أداة تذكير تقوم فيها بالبدء بالمبدأ الرئيسي في المنتصف من خريطتك الذهنية ثم ترسم تشعبات خارجة منه بترتيب تنازلي منحدر لأسفل حسب التفاصيل والأهمية.

استخدم الترقيم العددي. إذا كان من الضروري استخدام تسلسل عددي بالنسبة للمادة التي تقوم برسم خريطة ذهنية لها (مثل التسلسل الزمني أو ترتيب أحداث معينة)، فتأكد من قيامك بترقيم البنود في خريطتك الذهنية. يمكنك حتى رسم أسهم ملونة لتساعدك في تذكر التسلسل المفروض.

ج) مراحل وأمثلة

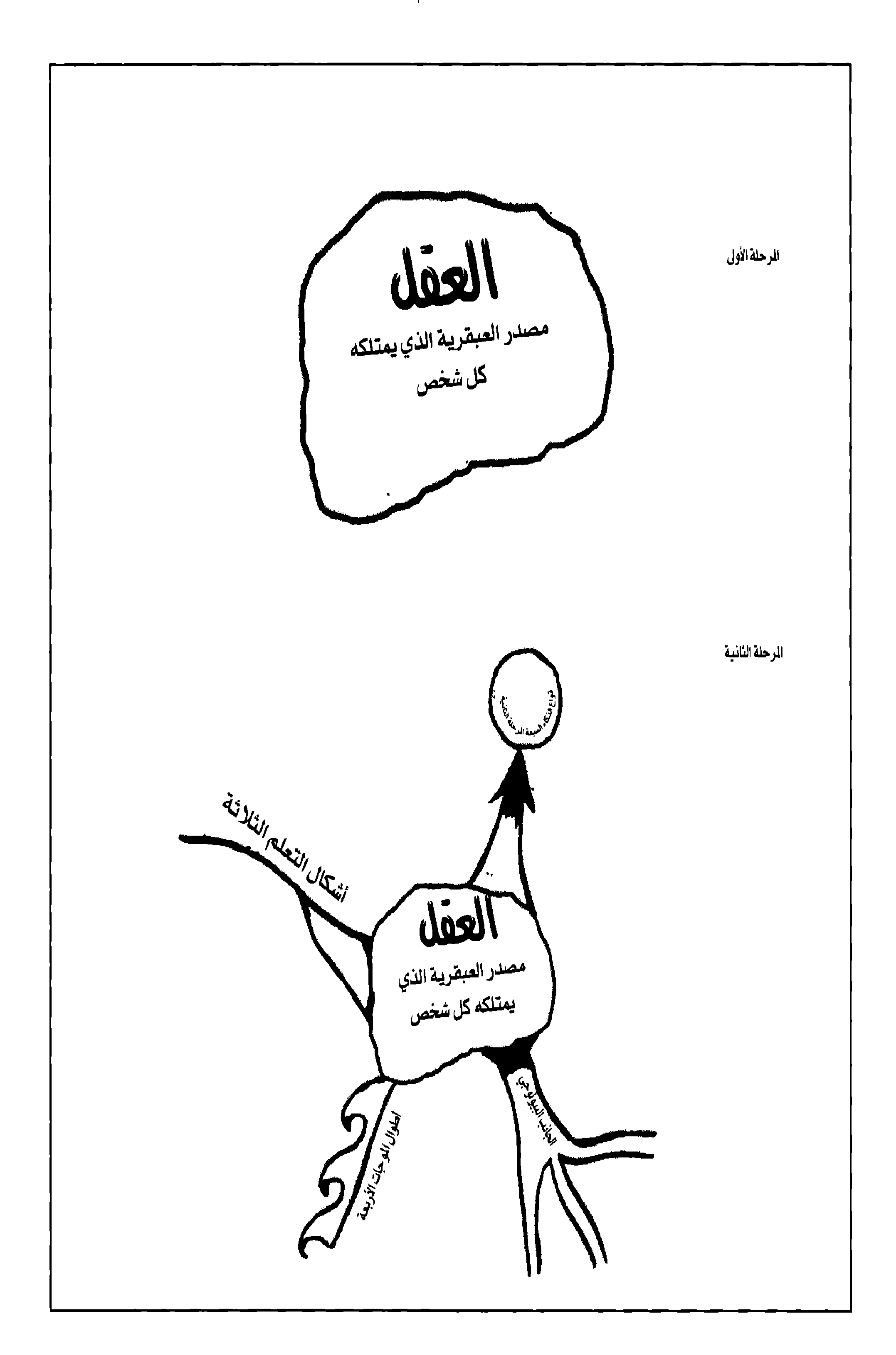
يمكنك استخدام الخرائط الذهنية لتلخيص الأفكار، والمقالات، والأفلام، والروايات، والفصول، والكتب، أو المقررات التعليمية بالكامل. وكلما تدربت على استخدام تلك الأداة، رأيت إمكانيات أكثر يمكنك الاستفادة منها.

يوضح الشكل رقم ٤ خريطة ذهنية تم إنشاؤها لمادة يجب أن تكونوا جميعاً قد اعتدتموها الآن؛ المعلومات الموجودة في الفصل ٣ عن العقل. فباستخدام منهج بسيط للغاية، يقوم الشكل رقم ٤ بعرض كيفية إنشاء خريطة ذهنية.

تبدأ الخريطة الذهنية بفكرة جوهرية مركزية (الشكل رقم ٤، المرحلة الأولى). ثم تتم إضافة النقاط الأساسية "على شكل وسائل نقل" تنمو من الفكرة الأساسية (الشكل رقم ٤، المرحلة الثانية). لاحظ أنه يوجد وسائل مختلفة يمكنك بها رسم تلك الصلة. يجب عليك رسم ما يتراءى لك أنه أفضل ما يناسب المادة.

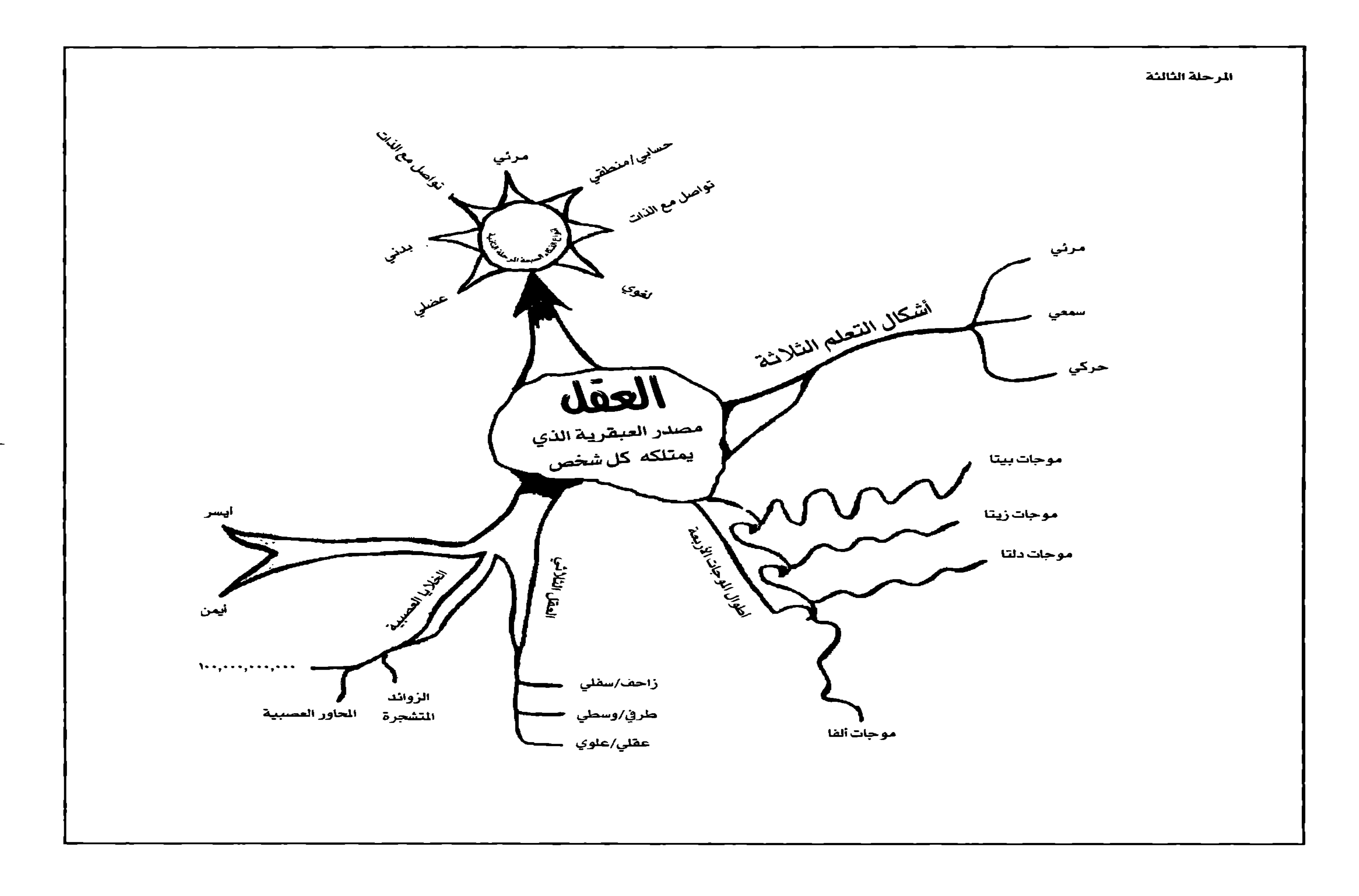
المستوى التالي من التفاصيل تمت إضافته "كتشعبات" أصغر تخرج من وسائل النقل الأكبر حجماً (الشكل رقم ٤، المرحلة الثالثة). علاوة على ذلك، تم إضافة مستوى آخر من التفاصيل بتشعبات أكثر (الشكل رقم ٤، المرحلة الرابعة). تذكر، إذا كنت تقوم بعمل قوائم، فحاول أن تجعلها واضحة لتكون معادلة للمحاذاة أسفل العنوان؛ مثال على ذلك، العقول الثلاثة المتفرعة من العقل الثلاثي.

الشكل رقم ٤

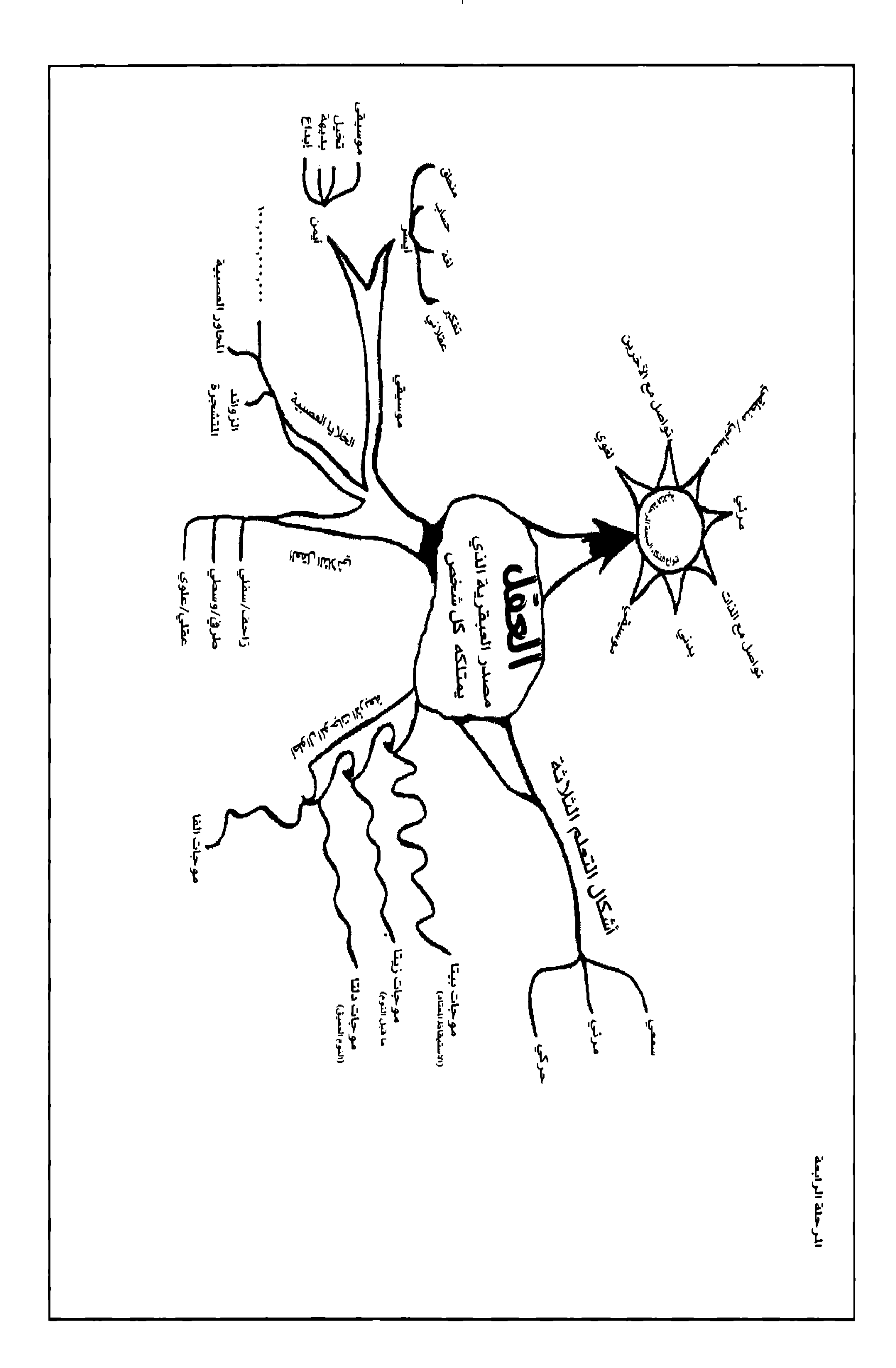


العقل
مصدر العبقرية الذي يمتلكه
كل شخص
المرحلة الأولى
المرحلة الثانية
أشكال التعلم الثلاثة
العقل
مصدر العبقرية الذي
يمتلكه كل شخص
أطوال الموجات الأربعة
الجانب البيولوجي

الشكل رقم ٤ مستمر



الشكل رقم ٤ - مستمر



د) كيف تستخدم الخرائط الذهنية في استذكارك

يجب أن تكون الخرائط الذهنية أحد المخرجات الأساسية لاستذكارك. حيث إن التسلسل الفعال لاستخدامك لأدوات الاستذكار هو أن تتمتع بمهارات جيدة في القراءة والاستماع لتكون كأدوات أساسية لك، وأن تتحلى بمهارة الكتابة الملائمة للملاحظات لما قرأته أو حضرته من محاضرات لتكون تلك هي أداتك الثانية. وأن يكون إنشاؤك للخرائط الذهنية هو ثالث أدواتك لإتقان المهارات التي يجب أن تتحلى بها.

استخدم الخرائط الذهنية كوسيلة لاختبار نفسك فيما يتعلق باستدعاء وفهم العلاقات بين العناصر المكونة للموضوع.

استخدم الخرائط العقلية في حد ذاتها كأداة لعمل الملاحظات. قد يبدو الأمر عسيراً في البداية، ولكنك ستجد أن الخرائط الذهنية أداة فعالة على نحو كبير في تنظيم الكثير من التفاصيل وتسجيل تلك التفاصيل في مساحة محدودة.

انظر كم توجد أنواع مختلفة من أساليب عمل الخرائط الذهنية يمكنك استخدامها لنفس المعلومة. ستقوم بتعزيز قدرتك على التعلم بدرجة عظيمة إذا قمت بعمل ثلاث خرائط ذهنية مختلفة لموضوع ما، بدلاً من القيام بقراءة ملاحظاتك المدونة لنفس الموضوع ثلاث مرات بطريقة سلبية بسيطة.

قم سريعاً بإعادة رسم خرائطك الذهنية أثناء إجابتك في الامتحان. فإن هذا الأمر مفيد خاصة في اختبارات كتابة المقال، حيث تكون في حاجة لاستدعاء أكبر قدر ممكن من التفاصيل، كما يجب عليك التأكد من عدم إغفالك لأي نقطة فرعية ذات أهمية في الموضوع.

ه) لماذا تنجح طريقة الخرائط الذهنية لهذه الدرجة؟

أحد الأسباب الرئيسية لنجاح طريقة الخرائط الذهنية هو أنها تعكس كلا الجانبين، جانب البناء البيولوجي للعقل وجانب القدرة التنظيمية للعقل. حيث إن النوع الساكن من التنظيم الذي ينطبق على الشرح الموجز للمقال (انظر الفصل ١٤) ليس طبيعياً بدرجة طبيعية شبكة المعلومات المبينة بالرسوم في الخريطة الذهنية. فالخريطة الذهنية الجيدة تتسم بأنها تشبه لحد بعيد خلية عصبية منفردة متصلة بالعديد من الموصلات العصبية والتفرعات العصبية التي تتشعب خارجة من مركزها والمجسات المتفرعة.

كذلك تنجح طريقة الخرائط الذهنية بدرجة كبيرة لأنها تقوم بتوظيف العديد من أنواع ذكائك عند صنعها، واستعراضها، ومراجعتها. حيث يمكنك استخدام ما قد يصل لأربعة أو خمسة من أنواع ذكائك عند قيامك بعمل خريطة ذهنية، مقارنة بالتدوين التقليدي للملاحظات، الذي يستخدم نوعاً أو نوعين فقط.

ج) أدوات اختيارية

قم باستكشاف الأنظمة التي تعلن أن لها القدرة على تعزيز قدراتك التعليمية. والتي تم التعرض لبعض منها في هذا الكتاب وتستحق منك الكثير من الاهتمام. في حين أن البعض منها، مثل ما جرى تسميته بأنظمة "القراءة السريعة" أو دورات تدريبية للذاكرة، تعتبر إهداراً للوقت. ولكن إذا كنت مستكشفاً جاداً، فستقوم بالتحري والتقصي عنها بنفسك؛ فإذا وجدتها مفيدة بدرجة كافية، فقم بأخذ قرارك بنفسك. فقد تجد شيئاً له قيمة يحسن من نتائجك.

قم بتكوين عادات حسنة. وستجد أنها صعبة التحطم مثلها مثل العادات السيئة.
مجهول

يوجد اثنان من أنظمة التعلم تتفوق ببراعة في هذا المجال وجديرة باستكشاف أعمق لهما، وهما نظاما "التعلم الفائق" و"التعلم المتسارع". حيث تعتمد تلك الأنظمة على النظريات السابق شرحها في الفصل ٤ بشكل أكثر من كونها مجرد أفكار تكميلية. حيث يقوم النظامان بإرساء نموذج دراسة كامل على أساس أفكار د. لوزانوف وآخرين بهدف إنشاء برنامج يقوم بتحسين قدراتك التعلمية لمستويات فائقة غير معتادة. الكثير من هذا مازال تحت نطاق النظرية وقيد التجارب، ولكن تم بالفعل تحقيق بعض النتائج المدهشة في مجال قدرات الذاكرة وتعلم اللغات.

والنظام الثالث الذي يستحق اهتماماً أكبر هو نظام توني بوزان "التفكير المشع". والذي يعتمد بشكل عظيم على المبادئ الأساسية التي يقوم عليها نجاح الخرائط الذهنية.

إذا كنت مهتماً بتلك الأنظمة، يمكنك قراءة الكتب المذكورة في الفصل ٤ والفصل الحالي. كما يمكنك الحصول على تفاصيل أكثر عن برامج معينة بواسطة المراسلة على العنوان التالي:

SuperLearning
Ostrander & Associates
1290 W. 11th Avenue, suite 105
Vancouver, BC V6H 1K5
Accelerated Learning Language Programs
Success Products
1725 South Hill St.
Oceanside, CA 92054
Buzan Centers
37 Waterloo Road
Bounemouth, Dorset, UK BH9 1BD

كن على حذر عند استخدامك لتلك الأدوات الاختيارية. فبقدر ما قد تكون النتائج من تلك البرامج المتخصصة جذابة ومغرية، لا تجعلها تجرفك بعيداً. التزم بأساسيات

أساليب وسلوكيات الاستذكار الجيد كما تم إيجازها في هذا الكتاب. لا يوجد حل سحري سريع لمشاكل الاستذكار ولا يوجد طرق مختصرة للحصول على درجات ممتازة، لذا فلا تتشتت بتلك الأنواع من البرامج المبهمة. إنها تستحق منك قدراً من التقصي إذا أتقنت بالفعل الأدوات الأساسية وأفضل أدوات التمكن من الاستذكار، ولكن لا تلجأ لها حتى تتقن المهارات الأساسية.

إن الدعاء إلى الله أمر جيد بالفعل، ولكن عليك في نفس الوقت أن تبذل أقصى ما في استطاعتك.

مجهول

١٣.

الاختبارات

إن الاختبارات بالنسبة للتعلم الرسمي مثل السباقات بالنسبة للتمرينات الأوليمبية. فهي العمل النهائي الذي من أجله يجب على المتسابق أن يمر عبر طريق طويل من الاستعدادات. والاختبار مثل السباق، مجرد جزء صغير من القصة كلها. حيث توجد ساعات عديدة طويلة، وأسابيع، وشهور من الاستعداد الجاد يجب أن تحدث قبل أن يأمل الممتحن أو المتسابق في أن يكون في أفضل حالاته في اليوم الموعود.

من المستحيل أن تنافس كرياضي أوليمبي إذا بدأت التمرين قبل الألعاب بأسبوع فقط. لا يوجد ما يسمى "ساهري الليل" في الألعاب الأوليمبية. وكذلك الأمر ذاته بالنسبة لاجتياز اختبار. فبدون العمل والاستعداد الملائم طويل المدى، لا أمل لديك للحصول على نتائج مثالية. لذا، مرة أخرى، ستقرأ عن ضرورة الاستعداد؛ إنه المفتاح للنتائج التي ترغبها.

أ. الاستعداد للاختبار

إذا كان لدي ست ساعات لتهذيب شجرة، لقضيت أول أربع ساعات في شحذ الفأس.

إبراهام لينكولن

من بين كل مخففات الضغط العصبي وأساليب التوافق مع الضغط العصبي الموجودة، فإن أفضل استراتيجية تحقق نجاحاً في هذا الشأن أن تكون مستعداً بأكبر قدر من الاستعداد يمكن لإنسان أن يقوم به. فلا يوجد شيء يزيل القلق أفضل من أن تعرف ما الذي ستواجهه وأن تستعد له.

١. أثناء دراسة المقرر الدراسي

أفضل منهج تتبعه للاستعداد طويل المدى هو أن تعتبر العام أو الفصل الدراسي بالكامل فترة استذكار لما قبل الاختبار مباشرة. لأنه غالباً ما يوجد وقت طويل ما بين

بداية الفصل الدراسي وأول اختبار رئيسي، لذا فيفشل الطلاب في عمل رابطة قوية في أذهانهم بين الاستذكار المنتظم واعتصار المعلومات باضطراب الذي يحدث في الأيام والساعات الأخيرة فبل الاختبار نفسه. في الواقع، إن الأمر يتعلق كله بالاستذكار الجيد للاختبار، ويجب عليك أن تعمل على تنمية هذا السلوك لديك.

(أ) عرف ما يجب أن تتوقعه

أثناء دراسة المقرر الدراسي، قم مبكراً بقدر الإمكان بالتأكد من أن لديك صورة واضحة لما هو مُتوقع منك. كم عدد الاختبارات والامتحانات التي ستجتازها؟ وما أهمية كل منها؟ ما موعدها؟ تتبع كل الاختبارات المعلقة التي لم تتم بعد بواسطة تدوينها في تقويم خاص بها.

إن تاريخ وأهمية كل اختبار في مقررك التعليمي هي معلومات تحتاج إليها لوضع خططك وتحديد أوقات الاستذكار. لذا فمن المنطقي أن تقضي وقتاً أطول في الاستعداد للاختبار الذي سيحين بعد يومين من الآن ويمثل ٣٠٪ من درجاتك النهائية وأن تقضي وقتاً أقل في الاستعداد للاختبار الموجز الخاص بمقرر دراسي آخر والذي يمثل ٥٪ فقط من درجاتك. ولكن لا يمكنك البدء في اتخاذ مثل تلك القرارات الحاسمة حتى يكون لديك صورة واضحة لما هو مُتوقع منك في كل مقرر دراسي.

(ب) ضع خطة

قم بوضع خطة لكل مقرر دراسي تقوم بواسطتها بتغطية كافة المواد الدراسية بشكل جيد قبل تحديد موعد الاختبار. فلن يكون لديك متسع من الوقت للاستعداد الكامل لكل مقرر دراسي؛ فتوجد بعض القرارات التي يجب عليكِ اتخاذها. ويجدر بك تأجيل وضع خطة محددة لأولوياتك وتوقيتات استذكارك بدلاً من أن تتعامل بشكل مطلق مع كل اختبار يلوح في الأفق كأنه أزمة. تذكر، إنك إذا لم تخطط للتحكم في عملك، فسرعان ما سيتحكم هو بك.

(ج) قم بالقراءة

قم بالقراءة اللازمة لكل مقرر دراسي. لا تتوانَ بشكل مبالغ فيه حتى تصل لحافة خطر عدم القدرة على استذكار بعض المواد المقررة. حيث يجب عليك قضاء وقت الاستذكار السابق لدخول الاختبار في الاستذكار بالقراءة بشكل ملائم، وفعال مع القيام بتدوين الملاحظات بشكل فعال طوال وقت الاستذكار. انظر الفصل ١٠ لاستعراض أساليب الاستذكار بالقراءة.

(د) قم بحضور كل فصل دراسي

اقرأ الفصل ١١. لا تهمل حضور أي فصل دراسي. لا تجلسٍ بسلبية في محاضراتك في انتظار أن يقوم أحد بتعليمك. التزم بأن تكون مُتعَلماً فعالاً في كل فصل دراسي تحضره.

(هـ) المراجعة المنتظمة

قم بمراجعة المقرر بالقراءة المنتظمة وتدوين الملاحظات للمحاضرات الموصى بها في الفصلين ١٠ و ١١. مثل التدريب للألعاب الأوليمبية، فإن معظم العمل والاستعداد "للحدث" يكون في كل الشهور والأسابيع السابقة له. لا يمكن أن تتوقع أن تتقن كل مقرراتك الدراسية إذا لم تقم بإلقاء نظرة عليها حتى الأيام الأخيرة قبل الاختبار. إن المراجعة المنتظمة طوال فترة الفصل الدراسي هي المفتاح لهذا.

كل يوم أو يومين، قم بعمل شيء ما لا لسبب سوى أنك لا تحب القيام به، حتى إذا ما حانت ساعة الحاجة المُلحة، تجد نفسك لست متخاذلاً ولا غر ساذج لتحمل الاختبار.

وليام جيمس

٢. ما قبل الاختبار مباشرة؛ "نهاية المطاف"

في الأسبوع أو الأيام الأخيرة السابقة للاختبار مباشرة، تحتاج لأن تنتقل من الاستذكار بالقراءة؛ وتدوين الملاحظات، ومرحلة المراجعة إلى مرحلة الاستذكار المكثف. وهدفك خلال تلك الفترة هو أن تجعل ذهنك قادراً على الوصول لذروة أداء استدعاء كل المعلومات المتعلقة بدراستك والمطلوبة لاجتياز الاختبار. حيث ستكون قد قمت بالبناء على أرض صلبة من الاستعدادات التي قمت بها طوال العام أو الفصل الدراسي حتى الآن.

(أ) الخطوة ١: اجمع كل المواد المقررة

كل ما يوجد فقط هو وقت قصير لمراجعة ما تعلمته وتنشيطه استعداداً للاختبار. استخدم منهجاً غاية في التنظيم لهذا الغرض. والخطوة الأولى في تلك العملية هي جمع كل المواد المقررة الواجب مراجعتها: الكتب المدرسية، وملاحظات المحاضرات؛ وكتب المعمل، والدروس العملية، وكتيبات الندوات؛ كل شيء.

(ب) الخطوة ٢: قم بوضع جدول

قم بوضع جدول للمواعيد يغطي الفترة من الآن وحتى تاريخ الاختبار. إذا كنت لم تقم مطلقاً باستخدام جدول مواعيد خلال العام الدراسي، فقد حان الوقت للبدء في استخدامه. وفي هذا الجدول يجب عليك حساب ما يلي:

- مواعيد اختباراتك الأخرى. يجب عليك تحديد الأولويات، على سبيل المثال، إذا كان لديك اختبار آخر في نفس اليوم يمثل ٦٠٪ من درجتك النهائية، وهذا الاختبار يمثل ١٥٪ فقط منها، فمن الجلي أنه يجب عليك قضاء وقت أكثر في الاستعداد للاختبار الأول.
- حدد وقتاً كافياً لكي تغطي كافة المعلومات والمواضيع الضرورية.
- قم بتخصيص وقت في الساعات الأخيرة قبل الاختبار للقيام بمراجعة وتكرار ما قد قمت بتغطيته بالفعل حتى هذه النقطة. إذا اضطرتك الظروف لترك بعض الثغرات في عملية استعدادك، فما عليك إلا أن تتعايش مع هذا الموقف. الساعة

أو الساعتان الأخيرتان قبل الاختبار ليستا بالوقت المناسب لتعلم معلومة جديدة. حيث إن هذا يسبب الكثير من القلق ويقلل من تأثير الاستعدادات الجيدة التي قد تكون قد قمت بها على المعلومات الأخرى. إذا كنت حددت في الجدول أن تقوم بالمراجعة فقط في آخر الوقت، فستقل احتمالات أن تقوم بالضغط لحشو موضوع جديد في هذا الوقت.

ولكن من جهة أخرى، ما لم يقم الناس بالفعل بالتخطيط لوقت المراجعة والالتزام بهذا الوقت، فإن معظمهم يقوم بإهمال القيام بتلك المرحلة؛ خاصة إذا كانوا يشعرون بضغط عصبي، نتيجة الاستعداد للاختبار، ويحاولون اتباع هذا المنهج للمرة الأولى. فالقيام بالتخطيط الفعلي للمراجعة يقلل من احتمالات إهمالك لها لأنه يوجد ما يُذكرك بها وبأهمية المراجعة؛ والمرور على كل المادة المقررة لتعزيز فهمك لها بدلاً من المرور بسرعة على شيء لم تتعلمه بشكل جيد.

- قم بتمديد الوقت المتوقع للمراجعة. أعط نفسك وقتاً إضافياً أكثر مما تعتقد أنك ستحتاجه. حتى عندما تضطر لأن تضاعف وقت استذكارك العادي لضعفين أو لثلاثة أضعاف عندما يقترب موعد الاختبار، لا تهمل تناول وجباتك، أو النوم وقتاً كافياً، أو أخذ فترات راحة قصيرة لممارسة بعض التمرينات. ولكن الحياة حتماً سوف تتدخل وتقذف بجدولك بعيداً. حاول أن تسمح بحدوث هذا وأن تتحسب له عند قيامك بتخطيط جدولك.

(ج) الخطوة ٣: ٣٠ دقيقة للمراجعة العامة على المادة

ابدأ الاستذكار الفعلي بمراجعة سريعة لكل ما يوجد في المقرر الدراسي. والمقصود من هذا هو إعطاؤك نظرة عامة على المادة قيد الاستذكار وإعدادك للخطوة ٤. حيث سيعطيك هذا فرصة لتذكر بعض النقاط التي لم ترها منذ فترة (حتى مع أفضل مُراجِع منتظم سيفوته بعض الأشياء). لا تقض أكثر من ٣٠ دقيقة في تلك الخطوة. اعتبرها مجرد إحماء للاستذكار.

(د) الخطوة ٤: قم بعمل قائمة بما يجب عليك معرفته

الخطوة التالية، يجب عليك وضع قائمة مفصلة بدرجة جيدة لكل المعلومات المهمة التي سيجب عليك معرفتها استعداداً للاختبار. واجتياز تلك الخطة يتطلب تصفحاً أكثر عمقاً لملاحظاتك، وكتبك المدرسية، ومواد الاستذكار الأخرى. قم بكتابة كل نقطة تمر عليها أثناء مراجعتك السريعة. لا تقلق بخصوص التنظيم الآن. بعد أن تقوم بتجميع قائمة شاملة يجب أن تقوم بتقييم محتوياتها وأن تقوم بالإضافة إليها أو الحذف منها بحسب ما تراه مناسباً. أخيراً، أعد كتابة قائمتك وفقاً لأفضل نموذج تنظيمي تعتقد أنه ملائم.

بشكل عام، يجب أن يستغرق هذا التمرين ١-٣ ساعات وينتج عنه ٣-٦ ورقات استذكار، بناء عل طول المقرر الدراسي (تنطبق تلك التقديرات على المقرر الدراسي القياسي الذي يستغرق ٤-٨ أشهر في الجامعة أو الكلية). قد تبدو بالنسبة لك كتابة دليل إرشادي موجز من ست صفحات بالعمل الكثير، ولكن ضع في اعتبارك أنك قد قمت بتقليل حجم كومة الملاحظات، والكتب، والتقارير إلى ورقات مقتضبة قابلة للتعامل معها بسهولة. وهذا يعتبر عملاً بطولياً رائعاً لتجميع كل ما أنجزته.

ويعتبر هذا تمريناً ثميناً للتعلم وكذلك للتدريب على التنظيم. اعتبره مستوى أعلى من الإحماء. وستنتهي بالوصول لصورة كاملة لما ينتظرك: نوع من القوائم، أو جداول المحتويات، للمقرر الدراسي وخريطة للطريق للمادة الدراسية بالكامل.

قم بعمل ثلاث نسخ من قائمتك. النسخة الأولى ستكون قائمة الأشياء المطلوب القيام بها في الخطوة ٥؛ والنسخة الثانية للخطوة ٦؛ والنسخة الثالثة للخطوة ٧.

(هـ) الخطوة ٥: المراجعة المكثفة للمادة الدراسية

ابدأ بالموضوع الأول في قائمتك. قم بقراءة كل المادة الدراسية المتعلقة بذلك الموضوع. اقرأ ببطء، وعناية، وبانتباه. وأثناء قيامك بهذا لكل بند في النسخة الأولى من قائمتك، قم بشطب ما تنجزه منها.

(و) الخطوة ٦: بعد المراجعة المكثفة الأولية

يجب أن تقضي ٩٠٪ من الوقت المتبقي لاستعدادك للاختبار في القيام بالتدريب على مخرجات استذكارك. وهذا يشمل، على سبيل المثال لا الحصر:

- أن تقوم بتعليم ما تعلمته لشخص آخر،
- صنع بطاقات اللمحات الموجزة واستخدامها في الاستذكار،
- استخدام الوسائل المساعدة في التذكر،
- استخدام الخرائط الذهنية،
- القيام بإلقاء بعض الخطب والمحاضرات عما تعلمته،
- محاولة تأليف أغنية تحتوي على بعض كلمات الموضوع الذي قمت باستذكاره،
- القيام برسم الصور أو تخطيط بعض الرسوم العابثة والمبهمة عند الاستذكار،
- القيام بالكتابة.

كل أنشطة التدريب على المخرجات السابقة مهمة وذات قيمة عالية. ولكن، بما أن معظم اختبارك سيكون إما تحريرياً (مقالاً أو إجابات مختصرة)، وإما تتطلب إجابته استدعاء ما تعلمته من الذاكرة لكتابته (مثل: المعادلات الرياضية أو المفردات اللغوية) وإما التعرف على نصوص مكتوبة بالفعل (مثل: الاختيار من متعدد أو أسئلة الصواب

والخطأ)، يجب أن تقضي معظم وقتك في الاستذكار من بطاقات اللمحات الموجزة وفي الكتابة كجزء من أنشطة التدريب على المخرجات التي تقوم بها.

(ز) الخطوة ٧: اختبر نفسك

الأساليب الأساسية للاختبار تتمثل في أن تنظر بعيداً أثناء تسميع ما حفظته، أو أن تقوم بكتابة ما تعرفه. تعتبر هذه أشكالاً تحريرية وشفهية من التدريب على المخرجات. ارجع للتحقق من المصدر وسيصبح هذا اختباراً بسيطاً لقدرتك على الاستدعاء.

تقدم خطوة إضافية للأمام وقم بتنظيم اختبارات حقيقية للتدريب باستخدام الشكل الذي ستستخدمه في الاختبار النهائي. قم بتأليف أسئلة الاختيار من متعدد الخاصة بك. حاول اختراع مسائل وقم بحلها بناء على المواد الدراسية التي تعتقد أنه يحتمل أن يختبرك فيها مُعَلِمك. قم بتكوين أسئلة المقال الخاصة بك وتمرن على إجابتها في نفس الوقت الذي يحتمل أن يُعطى لك في الاختبار الحقيقي.

إذا واجهت تجربة وجود صعوبات في موقف اختبار من قبل، فاختبار نفسك ليس مجرد وسيلة جيدة لترسيخ محتويات المقرر الدراسي في ذاكرتك طويلة الأجل فقط، ولكنه يمكنك أيضاً من التدريب على العمل في المناخ المصطنع لغرفة الاختبار الحقيقي.

(ز) الخطوة ٨: استمر

قم بتكرار الخطوات ٥-٧ حتى تشعر تقريباً أنك تعلمت المادة الدراسية بشكل عميق للغاية. لا تتوقف عند المستوى الذي تكون قادراً عنده على استدعاء بعض المعلومات الأساسية فقط. فهدفك هو أن تتعلم المادة الدراسية بشكل جيد للغاية حتى تكون قادراً على استدعائها من الذاكرة تحت الضغط العصبي لموقف الاختبار. هذا النوع من الضغط العصبي يصعب تحفيز حدوثه أثناء استعدادك للاختبار. أفضل وسيلة للاستعداد هي أن تقوم بتكرار والتدريب على المخرجات حتى تصل لنقطة أبعد مما تشعر أنك تحتاجها لتكون قادراً على القيام باستدعاء فعال تحت الضغط العصبي المنخفض خارج غرفة الاختبار.

٣. تفاصيل عملية

يمكنك أيضاً إعداد نفسك للاختبار بواسطة توقع الأشياء العملية التي يمكن أن تسير على نحو خاطئ وقد تسبب مشاكل خطيرة بالنسبة لأدائك في الاختبار.

- اعرف شكل أسئلة الاختبار (هل هو لمدة ساعة واحدة أم ثلاث ساعات؟ هل يتكون من أسئلة اختيار من متعدد، أم مقال، أم حل مسائل؟).
- تأكد من زمن ومكان الاختبار. إذا كان مزمعاً إجراء الاختبار في غرفة أو مبنى لست معتاداً عليه، فقم بزيارته قبل الاختبار. حيث إن هذا سيساعد على تخيل موقع نجاحك ويسهل من تعاملك مع الموقف إذا كان بإمكانك تصوير الموقع الفعلي.

- قم بشراء أقلام جاف، وأقلام رصاص إضافية، وبطاريات، وأي أشياء أخرى ستحتاج أن تأخذها معك. إذا كان هناك دواء معين تحتاج لتناوله، فتأكد من وجود ما يكفيك منه.
- إذا كنت تستقل وسيلة مواصلات أو تركب حافلة في طريقك للاختبار، فتأكد من موعدها وترتيباتك لهذا. خطط للوصول مبكراً. حيث إن الوصول متأخراً أو في الوقت بالكاد حتى لا تستطيع التقاط أنفاسك دائماً ما يكون ليس من المحبذ. كذلك فإن التخطيط للتواجد مبكراً في موقع الاختبار يسمح بالتعامل مع أي أشياء تقع بالخطأ ويعطيك الفرصة للوصول في الوقت المناسب.

٤. التوقع كمرشد للاستذكار

استخدم ما عرفته عن المقرر الدراسي، وموادك الدراسية، ومُعلمَك، واستعرض الاختبارات السابقة لكي تستطيع توقع الأسئلة التي ستأتي في الاختبار. إذا توقعت أن تكون الأسئلة في شكل اختيار من متعدد أو أسئلة الصواب والخطأ، فتدرب على إجابة هذا النوع من الأسئلة. وضعك لأسئلة التدريب الخاصة بك بنفسك سيعطيك فكرة عامة لعملية ترتيب أسئلة الاختبار وسيساعدك في التخمين إذا لم تكن تعرف إجابة السؤال (للمزيد عن تخمين الإجابة، انظر القسم "ب.٣" أسفله).

اسأل مُعلمَك عما سيأتي في الاختبار. حيث ستجد أن معظم المدرسين على استعداد لإعطاء بعض التوجيهات. إذا لم يساعدك في هذا، فحاول التحاور في هذا الشأن مع رفقائك من الفصول الأخرى.

٥. التعامل مع القلق



إن عملية إعداد مواد المقرر الدراسية تعتبر أفضل استراتيجية اعتراضية لمواجهة القلق. إذا كان عدم تأكدك من مستوى أدائك في الاختبار يجعلك تشعر بالقلق والعصبية، فقم بعمل شيء حيال هذا. قم بالدراسة. العملية الكاملة وكل ما ورد من استراتيجيات فردية في الفقرة (أ) تم تصميمه لمساعدتك في التحكم في المشكلة. حيث إن الشعور بالقلق يعتبر إشارة خطر تدل على أن المشكلة تتحكم بك.

إذا واجهت صعوبة في الجلوس للاستذكار الجاد في كل مرة تجلس فيها للعمل، فالاحتمالات هي أنك لن تستطيع المضي في عملية الاستعداد. اقرأ الفصل ٤ بعناية شديدة مرة أخرى. حيث إن المبادئ والأساليب المذكورة فيه مرتبطة "بنهاية المطاف" بالقدر المرتبطة به بجلسات الاستذكار في منتصف الفصل الدراسي.

ب. إجابة الاختبار: تلميحات تساعدك على النجاح

١. يوم الاختبار

إن الوقت السابق لبداية الاختبار مباشرة يمكن أن يكون حاسماً بالنسبة لدمجك للمعلومات التي قمت باستذكارها من قبل، ودرجة هدوئك. فيما يلي بعض التلميحات الأساسية والاستراتيجيات لما يجب عليك عمله في تلك الأثناء:

الذين يعتقدون أنه بإمكانهم القيام بعمل ما، والذين يعتقدون أنه ليس بإمكانهم القيام بعمل ما، كلاهما على صواب.

مجهول

- احصل على قدر كبير من النوم في الليلة السابقة للاختبار. فعند تلك النقطة، ساعة من النوم تعتبر أكثر قيمة بالنسبة لأدائك أكثر من ساعة إضافية من حشو رأسك بالمعلومات.
- في الساعات السابقة للاختبار مباشرة، لا تحاول تعلم أي شيء جديد. استغل الوقت في مراجعة وتكرار ما تعلمته بالفعل. تدرب على المخرجات، لا تقم بالقراءة بشكل سلبي.
- قم بتنظيم ووضع أوقات لتناول طعامك وشرابك وفقاً للمبادئ الواردة في الفصل ١١. (لا تتناول وجبات دسمة، ولا تشرب أبداً مشروبات كحولية، ولا تتناول الكثير من المواد المدرة للبول مثل القهوة).
- قم بالوصول مبكراً لمكان الاختبار.
- قم باستخدام أسلوب التخيل الإيجابي وتحدث إلى نفسك. تخيل نفسك وأنت تجيب بشكل جيد في الاختبار، وتستدعي المعلومات من ذاكرتك بسهولة، وتتعامل بهدوء في حالات عدم التأكد ومع الأسئلة الصعبة.
- قم باستعراض استراتيجيات التعامل مع القلق. إذا كنت مستعدا حقاً، فعلى الأرجح لن تداهمك نوبات قلق، ولكن على الأقل ستكون مستعداً لها إذا داهمتك.
- حاول الحصول على مقعد تشعر معه بأعلى درجة من الارتياح (مثل: أن يكون قريباً من مصدر الحرارة إذا كنت تميل للشعور بالبرودة، أو بجوار النافذة لكي تحصل على هواء نقي). حاول الوصول مبكراً لتحصل على المقعد الذي تريده.
- بشكل عام، تجنب الحديث مع الطلاب القلقين الآخرين. حيث إن هذا سيغذي شعور القلق عندك ويثبط من تركيزك. قم بالتركيز على المادة وعلى شعورك باليقين من تمكنك وسيطرتك عليها.
- قم بتجهيز كل ما تحتاجه للاختبار (أقلام جاف إضافية، وأقلام رصاص، وآلات حاسبة، وبطاريات إضافية، وأي أدوات أخرى مسموح لك باصطحابها

معك). قم بحزمها معاً في الليلة السابقة وضعها بجوار الباب كي تتذكر أن تأخذها معك.

٢. مبادئ عامة لكافة الاختبارات

تم سرد بعض الاستراتيجيات الخاصة بأنواع معينة من بناء وترتيب أسئلة الاختبارات في الفقرة الثالثة والرابعة أسفله. ولكنها من جهة أخرى، تعتبر مبادئ صالحة لكل أشكال الاختبارات ومواقف الاختبار.

- امكث طوال زمن اختبار. حتى لو اعتقدت أنك قمت بكل ما في إمكانك، فامكث حتى نهاية الزمن. استرخِ، واسمح لذهنك بالتجول فيما احتفظ به من معلومات. وستندهش بما يعود بهِ إليك وهو في حالة مسترخية تساعدك على تحسين إجابتك للإجابة عن أسئلة كنت تتوقف عندها من قبل. أعط نفسك الفرصة. قم بعمل التغييرات التي أنت على يقين منها فقط.
- تجاهل ما يفعله الآخرون، ما الأسئلة التي يجيبون عنها، ومتى يغادرون غرفة اختبار. ركز على ما تقوم به أنت وعلى سرعة تقدمك أنت.
- اقرأ كل التعليمات بعناية. إن أحد أكبر أسباب الأخطاء في الاختبارات هو ببساطة الإخفاق في قراءة التعليمات. إذا طُلِب منك إجابة ثلاث من سبع أسئلة وقمت بإجابة سؤالين فقط، فمن الجلي أنك ستخسر الكثير من الدرجات. قم بقضاء بعض الوقت في إنجاز تلك المهمة واقرأ التعليمات بعناية.
- اقرأ كل سؤال بعناية بالغة للغاية. فعدم القراءة الملائمة للسؤال ينتج عنها الكثير من الأخطاء البلهاء. لا تجب الأسئلة التي تظن أنك تراها؛ قم بإجابة الأسئلة الموجودة فعلاً.
- قم بتقسيم موازنة وقتك بحكمة. قم بقضاء وقت لحل الأسئلة بناء على وزنها وقيمتها بالنسبة للدرجة الكلية للاختبار. إذا كان هناك مقال يمثل ٢٥٪ من درجات اختبار زمنه ساعتين، يجب عليك قضاء وقت به لا يزيد عن نصف ساعة. التزم بحصة توزيع صارمة تضعها في البداية، ثم عاود الرجوع للبنود غير التامة إذا تبقى لك وقت.
- افعل ما كنت واثقاً به من البداية. لا تقم بإجابة الأسئلة النحو التي قُدِمَت به في الاختبار ما لم يُنَص على هذا بشكل خاص في تعليمات الإجابة. إذا توقفت عند أحد الأسئلة، فانتقل للسؤال التالي وعاود الرجوع له فيما بعد. أعط ذهنك الفرصة ليعمل على الأسئلة لبرهة من الوقت. وفي تلك الأثناء، يمكنك إنهاء أسئلة المقال وبناء ثقتك بنفسك. إذا قمت بالإجابة عن أسئلة بدون ترتيب على ورقات إجابة منفصلة عن ورقة الاختبار، فتأكد من أنها مؤشر عليها بوضوح ليراها المصحح.

٣. الاختبارات الموضوعية (أسئلة الاختيار من متعدد وأسئلة الصواب والخطأ)

غالباً ما تسمى أسئلة الاختيار من متعدد وأسئلة الصواب والخطأ "بالأسئلة الموضوعية" لأنه توجد لها إجابات صحيحة مسبقة. كما تسمى اختبارات "الإدراك" لأن الإجابة الصحيحة تكون في مكان ما أمامك؛ ومهمتك هي أن تدركها وتتعرف عليها.

إذا كانت الأسئلة مرتبة بشكل ملائم، فلن يكون هناك جدال حول الإجابة الصحيحة؛ ولن تكون هناك حاجة للتأويل ومحاولة التفسير. ولكن غالباً ما يوجد فروق صغرى تفرق بين الإجابات الخاطئة، والإجابات المحتمل أن تكون صحيحة، والإجابات الصحيحة على وجه اليقين. فيما يلي بعض الاستراتيجيات لزيادة نجاحك في هذا النوع من الأسئلة.

(أ) استراتيجيات أسئلة الاختيار من متعدد

عادة ما يسمى الجزء الرئيسي من أسئلة الاختيار من متعدد باسم صلب السؤال. وغالباً ما يكون في شكل عبارة يتم إكمالها بواحدة من البدائل المتعددة المعطاة في أسفلها. كذلك قد يكون السؤال في شكل الأسئلة التي يجب عليك اختيار إجابة مناسبة لها من الاختيارات المعطاة.

- قم بإجابة أسئلة المقال أولاً. تخطَ إجابة الأسئلة الصعبة وعاود الرجوع إليها في وقت لاحق. خطط لعمل ثلاث مرات مرور على الأسئلة: الأولى لأسئلة المقال، الثانية للأسئلة التي يجب عليك التفكير فيها والعمل عليها بجد لإجابتها، والثالثة للأسئلة التي ستكون إجابتك عليها قائمة على ٥٠٪ تخمين. هدفك هو أن تتأكد من إجابتك لأسئلة المقال أولاً ومن حصولك على درجاتها. والتوقف عند الأسئلة الصعبة في بداية اختبار لا يبدد وقتك فقط، ولكنه أيضاً يسبب لك إحباطاً يعوق عملية التدفق الحر لاستدعاء المعلومات. ستساعد الثقة التي ستتكون نتيجة إجابتك للعديد من الأسئلة الصحيحة على شعورك بالاسترخاء وستساعد على استدعاء المعلومات اللازمة لإجابة الأسئلة الأكثر صعوبة لاحقاً.
- تأكد من فهمك التام لصلب السؤال وكل البدائل المحتملة. لا تجب إجابة متسرعة.
- قم فوراً باستبعاد البدائل الحمقاء والواضح أنها خاطئة. حيث غالباً ستكون تلك البدائل أوضح مما تعتقد. حيث إنه من الصعب تلفيق عدة اختيارات خاطئة يكون لها مظهر الإجابة الصحيحة. أحياناً ما يشعر واضعو الاختبارات بالكسل أو الإرهاق وستكون العديد من البدائل منخفضة الجودة ويسهل التعرف عليها.
- اختر الإجابة الأكثر صواباً. قد توجد اختيارات تبدو شديدة التشابه بالإجابة الصحيحة أو تكون صحيحة هي أيضاً. في مثل هذا الموقف قد يكون من المهلك

أن تقوم ببساطة باختيار أول بديل يبدو ظاهرياً صحيحاً بدون قراءة كل الاختيارات.

- اعمل بفعالية. قم برسم دوائر وضع خطوطاً تحت الكلمات الأساسية للإجابة، صيغ الأفعال، الجمع... إلخ.
- تأكد من عدم التناقض في عدد البنود. إذا كان صلب الموضوع مكتوباً بكلمات دالة على المفرد، ولكن أحد البدائل مكتوب بصيغة الجمع، يمكن حذفه من الاعتبار.
- تأكد من زمن البند. إذا كان صلب الموضوع مكتوباً في زمن المضارع وأحد البدائل مكتوباً في زمن الماضي أو المستقبل، يمكن حذفه من الاعتبار.
- تأكد من عدم وجود تناقض لغوي بين صلب الموضوع والبدائل المعطاة. قد توجد بعض الدلائل التي تساعد في حذف بعض البدائل.
- في مرات المرور الثانية والثالثة، أعط لنفسك المجال لعمل رسومات أو خطوط عابثة أو خطوط مبهمة على قطعة روق جانبية. فغالباً ما يحفز هذا أنواع الذكاء الأخرى لتساعدك في استدعاء المعلومات من الذاكرة.
- تخيل نفسك أثناء استذكارك لتلك المادة. وستندهش كيف سيمكنك أن "ترى" الإجابة في صفحة كتابك المدرسي أو في ملاحظاتك.

هل يجب عليك تغيير إجاباتك؟ دائماً ما يكون هذا قراراً صعباً. ثق دوماً بغريزتك؛ فأغلب الاحتمالات أنك ستكون على صواب في اختيارك الأول. قم فقط بتغيير إجابتك إذا أقنعت نفسك أن اختيارك المبدئي خطأ بالتأكيد وأنك واثق بصحة أحد البدائل الأخرى.

وماذا عن التخمين؟ فيما يلي بعض التلميحات لتستغل ميزة تركيب هيكل الاختبار الذي وضعه المصحح بتكاسل أو على نحو خاطئ (تلك التلميحات ليست صحيحة دائماً بشكل مطلق، ولكنها مجرد تلميحات عما قد يكون عليه الأمر):

- إذا كانت إحدى الإجابات طويلة بشكل لافت للنظر، يحتمل أن تكون هي الإجابة الصحيحة.
- إذا تواجدت إجابتان متناقضتان تماماً، فالإجابة الصحيحة قد تكون إحداها.
- بما أنه من الجانب السيكولوجي من الأسهل كتابة العبارات الصحيحة أكثر من كتابة عدة عبارات خطأ، فالاختيار القائل "كل ما سبق" يحتمل بشكل أكبر أن يكون هو الإجابة الصحيحة، بينما الاختيار القائل "لا شيء مما سبق" يحتمل بشكل أكبر أن يكون من الإجابات الخاطئة.

(ب) استراتيجيات أسئلة الصواب والخطأ

بالنسبة لأسئلة الصواب والخطأ، استخدم العديد من استراتيجيات اختبارات الاختيار من متعدد. ففي كثير من الأحيان تكون أسئلة الصواب والخطأ مشابهة لأسئلة الاختيار من متعدد، ولكن مع وجود بديلين اثنين فقط. وتنطبق عليها العديد من نفس المناهج وأخطاء تركيب هيكل الاختبار.

- قم بإجابة أسئلة المقال أولاً. لا تخلف وراءك أسئلة تكون متأكداً من صوابها إذا كان الوقت على وشك النفاد منك.
- كن على حذر عند التخمين. حيث إن بعض الاختبارات تم تركيبها ليكون بها عقوبات خطيرة تُخصَم من الدرجات. وعند القيام بتخمين خطأ وإجابة خطأ يتم طرح مقدار من درجات إجاباتك الصحيحة. في مثل هذا الموقف، فالتخمين قد يقلل من درجاتك بشكل خطير. إذا لم يكن هناك عقوبات، فقم بالتخمين! فلديك نسبة ٥٠٪ في المائة أن تكون على صواب.

وعندما يتعلق الأمر بالتخمين، توجد دلالات تتعلق ببناء وهيكل تركيب الاختبار تميز اختبارات أسئلة الصواب والخطأ:

- العبارات المحتدمة التي تستخدم التعبيرات حاسمة، مثل "دائماً"، "أبداً"، "كل"، "لابد"، "كل مرة"، "لا شيء"، غالباً ما تكون الإجابة عنها بالخطأ.
- العبارات التي تستخدم تعبيرات أقل حسماً: متل "عادة"، "أغلب الوقت"، "احتمال"، "على الأرجح"، "يمكن أن تكون"، "يحتمل"، "يجب أن تكون"، "نادراً"، عادة ما تكون الإجابة عنها بالصواب.
- بما أنه من الأسهل كتابة العبارات الصحيحة أكثر من تأليف عبارات ظاهرياً خاطئة، فالعبارات الأكثر طولاً يحتمل أكثر أن تكون صحيحة أكثر من كونها خطأ، والصواب هو أفضل تخمين أخير.

٤. اختبارات المقال

إن الهدف من اختبارات المقال هو اختبار قدرتك على التفكير بوضوح وبسرعة، وأن تنظم المعلومات المتعلقة بالموضوع، وأن تقدم تلك المعلومات بأسلوب مترابط منطقياً. على الرغم من أنه قد يبدو للطالب أن هذا النوع من الاختبار هو أحد أشكال التعذيب الواردة من القرون الوسطي، فإنه في واقع الأمر من أفضل الطرق لتحديد أي المواد يعرفها الطلاب جيداً وإذا ما كانوا يفهمون أهميتها ومغزاها. وتعتبر اختبارات المقال أصعب عند تصحيحها وإعطائها الدرجات، لذا فمعظم المصححين لا يقومون بعمل هذا النوع من الأسئلة لأنها صعبة بالنسبة لهم. تذكر، أنك تقوم بكتابة مقال واحد فقط، ولكن المصحح سيقوم بقراءة العديد. احفظ هذا في ذهنك. يجب عليك أن تجعل من السهل على القارئ قراءة وفهم مقالك؛ لا تجعل الأمر أصعب على القارئ مما يجب أن يكون عليه.

- اترك مساحة من الوقت لتخطيط وإيجاز إجابتك. استخدم على الأقل ١٠٪ من الوقت المتوفر لكل سؤال مقال لهذا الغرض. على سبيل المثال، إذا كان لديك ٣٠ دقيقة، فاستغل ٣ دقائق منها في التخطيط للإجابة. قم بتذكر أكبر قدر يمكنك استرداده من ذهنك من المادة العلمية لتضمينها ضمن إجابتك. ولكن، لا تنجرف بعيداً عند القيام بتلك الخطوة تاركاً القليل من الوقت للكتابة الفعلية للمقال.

- إذا كان لديك أكثر من سؤال مقال واحد، فابدأ عملية التذكر والاسترداد من الذهن وإيجاز الإجابة لكل الأسئلة قبل البدء في الكتابة.
- عند الكتابة، اطرق الموضوع مباشرة؛ لا تهدر في استخدام الكلمات. حيث إنه ليس من الحقيقة في شيء أنه في إمكانك إرباك المعلم بكتابة أشياء مبهمة إذا لم يكن لديك ما تكتبه. انسَ هذا الأمر! فإنه أمر واضح للغاية، ومن السريع اكتشافه، وحشو مواضيع لا علاقة لها بالموضوع الأصلي سيقوم فقط بإثارة سخط المصحح. ومع ذلك، إذا كان لديك الكثير من المادة العلمية المتعلقة بالموضوع، أو حتى يمس الموضوع من بعيد، فقم بكتابته. تذكر، إنه يوجد فرق كبير بين محاولة إخفائك لجهلك وبين محاولة إيضاحك لما تعلم عن الموضوع. إذا كان الموضوع ممتداً وواسعاً، فلا تتوسع بشكل كبير إذا كنت كتبت الكثير بالفعل. إذا كنت تفتقر للمادة العلمية الجيدة، فقم بإضافة بعض الإضافات، ولكن لا تسهب في هذا الأمر.
- إذا لم تكن الصلة بين إجابتك وبين السؤال واضحة بشكل كافٍ، فقم بإيضاح تلك الصلة للقارئ. فهذا يعطيك الفرصة ببيان مدى فهمك للمادة بالإضافة إلى قدرتك على استعادة المعلومات.
- تأكد من أنك وجهت إجابتك للسؤال المطروح عليك. اقرأه بعناية وانتبه للأفعال (مثل، "قارن"، "أظهر الفرق بين"، "ناقش"، "صِف"، "عَرف"، "الفروق"، "أهمية"، " انقد"، "اذكر باختصار"، "لخص"، "علل"، " فسر"، "اثبت").
- انتبه للتعليمات الخاصة. (هل طلب منك إعطاء أمثلة؟ هل طلب منك إعطاء شرح في سياق مبادئ أو أسئلة معينة؟) تأكد من عدم إغفالك لتطويع ما تعلمه من المادة العلمية لاستيفاء تلك التعليمات.
- قم دوماً بعمل محاولات في كل سؤال مقال؛ لا تقم أبداً بترك هذه النوعية من الأسئلة فارغة بدون إجابة. فعادة ما يتم احتساب درجات عليها أعلى من أي نوع أسئلة آخر، وإذا قمت بعمل استعدادات كافية، فسيوجد دائماً ما تكتبه بخصوص هذا الموضوع. قد لا تكون إجابتك كاملة أو رائعة، ولكن أعط نفسك الفرصة دائماً لإظهار ما تعلمه بالفعل. إذا تركت مكان السؤال فارغاً، فسيفترض المصحح بالتأكيد أنك لا تعلم أي شيء عن هذا الموضوع. والذي على الأرجح ليس بالأمر الحقيقي.
- إذا كان الوقت ينفد منك، فقم بصياغة ما خططت لكتابته في شكل قائمة موجزة أو نقاط. دع المصحح يعرف ما خططت لتضمينه في إجابتك.

٥. الاختبارات المختلطة

إذا كان هناك مزيج من الأسئلة الموضوعية وأسئلة المقال، فابدأ بأسئلة المقال أولاً. اختر موضوعاً، ولخصه، وحاول تذكر المادة العلمية المتعلقة به، ثم اترك هذا السؤال.

ثم أجب الأقسام الباقية من الاختبار، ولكن داوم على الرجوع لما أوجزته فيه لإضافة المزيد من الأفكار التي تطرأ على ذهنك. استخدم باقي الاختبار لشحذ ذهنك وإلهامك بأفكار. استغل الوقت في الاسترخاء ودع الكثير من الأفكار تنساب لتستخدمها في أسئلة المقال الموجهة لك.

٦. التعامل مع الشعور بالقلق أثناء الاختبار

عندما نقوم بتهدئة العقل، يبدأ التناغم.

مجهول

إن أفضل وسيلة للاحتياط من القلق العارم أثناء الاختبار نفسه هي أن تكون على أهبة الاستعداد له. كلما عملت بشكل أكثر جدية في التدريب على المخرجات واختبار نفسك، كنت أقوى وأكثر ثقة بنفسك. حيث ستقوم للعديد من المرات بالإثبات لنفسك أنك على علم بالمادة وقادر على استدعائها وقت الحاجة إليها.

حيث إن الشك، والقلق، والرهبة، وعدم التأكد جميعها مشاعر طبيعية قبل القيام بأي نوع من العمل. لا يوجد ما يسوء بخصوص الشعور بهذا القدر من القلق، ومن غير المحتمل أن يعوق وصولك لأعلى الدرجات. في واقع الأمر، إن وجود قدر معقول من الرهبة، يؤدي لرفع الوعي وتحسين زمن القيام بالفعل. ولكن من جهة أخرى، كما قرأت في الفصل ٣، إن المستويات العالية من الرهبة والفزع ستمنع الوصول لوظائف العقل العليا.

إذا خضت إحدى نوبات الفزع المضنية في منتصف الاختبار -غير قادر على التذكر أو لا تستطيع التوقف عن الارتجاف- فاستعد وتمرن على اثنين أو ثلاثة من أساليب التخيل والتنفس المحفزة على الهدوء السابق وصفها في الفصل ٤. إذا كنت قد أنجزت العمل وتدربت على المخرجات، فالقيام بالتمرين عليها لمدة ٣٠-٦٠ ثانية أثناء الاختبار سيساعدك في الوصول لما هو موجود بالفعل في ذهنك، في انتظار أن يتم استخدامه.

... في الكتابة
متعة متواصلة
من الاستكشاف
المفاجئ.

اتش. إل. مينكن

١٤. المقال

يتعلق هذا الفصل باستراتيجيات تساعدك في بدء كتابة المقال وتنظيمه والانتهاء منه في الزمن المحدد له. لا يتعلق هذا الفصل بتعليم كيفية الكتابة. حيث إنه لهذا النوع من التوجيهات يجب عليك تلقي دورات تدريبية في الكتابة، قم بشراء كتاب عن الكتابة، أو ابحث لنفسك عن معلم أو مدرب.

إذا أردت تحسين جودة النثر الذي تكتبه، فكافة الدورات التدريبية والكتب ستنتهي لثلاثة أنشطة أساسية:

(أ) اقرأ الكثير عن الكتابة الجيدة.

(ب) فكر بإيجابية. تحد عقلك بالتفكير في أفكار جديدة.

(ج) اكتب! فقط اكتب، واكتب كثيراً. مارس المهارة التي تريد تنميتها.

أ. ما المقال؟

ما الغرض من أسئلة المقال؟ ما الذي يبحث عنه المعلم عندما تقوم بتسليمه العمل المكتمل؟ ستتراوح إجابات تلك الأسئلة بدرجة عظيمة بين المدرسين، ولكن إجاباتهم جميعاً ستحتوي على نفس العناصر الجوهرية.

يعتبر المقال مشروعاً إبداعياً، شاملاً، مستقلاً. حيث إن المنتج النهائي سيظهر المستوى الذي يمكنك به ابتكار وجهة نظر مركزة، وحجج مرتبة للدفاع عن تلك النظرية، وتنظيمها بشكل مترابط، وأن تقدمها في شكل نص تفسيري واضح. ما رأيك، أليس الأمر بسيطاً؟

مع وجود كل تلك العناصر، يعتبر المقال ميدان اختبار رائعاً. حيث إنه يختبر قدرتك على القراءة والتفكير. ويختبر كذلك كيفية تنظيمك للمعلومات ولنفسك أيضاً.

إنه يختبر شخصيتك بواسطة إجبارك على القيام بالعمل بشكل عميق وبشكل متواصل مع التركيز على أهداف واقعية. بذلك سيرى بك المعلم أوجهاً دقيقة عديدة لقدراتك العلمية. يجب عليك تعلم الكثير عن موضوعك وعن نفسك.

المقال: هو تفجر غير مقيد للذهن؛ قطعة غير منتظمة عديمة الشكل؛ وليس عبارة عن تأليف منتظم مرتب.

صمويل جونسون

ب. ثلاثة أسرار للنجاح في كتابة المقالات

١. ابدأ مبكراً

إن أكبر خطأ عند كتابة المقال لا علاقة له بضعف مهارات الكتابة أو البحث غير المناسب. بل إنه البدء في الشروع متأخراً بدرجة لا تسمح لك بالقيام بالعمل بشكل ملائم. فكما سترى في القسم "ج" أدناه، يشتمل إنتاج منتج نهائي تفخر به على العديد من المراحل. إذا اتبعت تلك الخطة وأعطيت نفسك وقتاً كافياً لكل خطوة، فستضمن كتابة أفضل مقال يمكنك كتابته تقريباً.

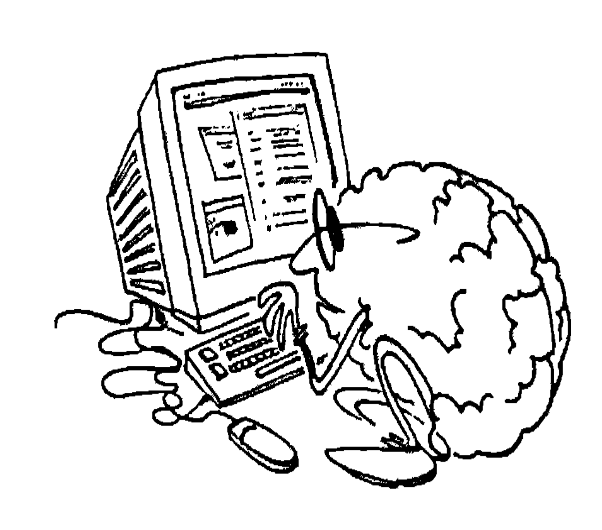
لا تدمر فرصك في الحصول على درجات جيدة وتجربة تعلم بديعة بواسطة القيام بالعمل كله كأنه تمرين على إدارة الأزمات.

من السهل الوقوع في فخ تأجيل كتابة المقال. حيث إن تلك المهمة مروعة، ويصعب معرفة متى تبدأ. كذلك فإن الوقت النهائي للتسليم عادة ما يكون بعد عدة أسابيع؛ وربما بعد عدة أشهر، لذا فلا يوجد شعور ملح بإعطائه أولوية.

اجعل القاعدة رقم ١ بخصوص كتابة المقال أن تبدأ دائماً في كتابته في اليوم الذي كلفت به فيه. تلك هي قاعدتك غير القابلة للتجاوز؛ حتى لو علمت عن المقال في اليوم الأول من الفصول الدراسي ولن يطلب منك حتى اليوم الأخير. ابدأ العمل به الآن!

٢. فرّق تسد

يعتبر المقال أعلى تطبيق لمبدأ فرّق تسد. حيث إن احتمالات الانتهاء من كتابة ٢٠ أو ٣٠ ورقة مفزعة. أنت تعلم أن المدرس يتوقع الحصول على عمل متقن رائع، مدعم بالعديد من البراهين، معبر عنه من خلال فقرات منظمة بشكل ممتاز. لا شك في هذا. إنها مسألة مروعة.



والحل هو أن تقوم بتقسيم العمل الضخم إلى سلسلة من المهام الأصغر حجماً التي يسهل عليك البدء فيها، وسهلة الإدارة، ومرتبطة بالهدف النهائي (انظر القاعدة ٧ في الفصل ٧). وسيعلمك القسم "ج" أدناه الخطوات الأساسية لكتابة المقال، ولكن لك حرية تقسيم كل خطوة منها إلى أجزاء أصغر بقدر ما يتطلب الأمر.

٣. خصص وقتاً للتنقيح

احتاط دوماً بتوفير وقت كافٍ للتنقيح والتعديل. وأفضل استراتيجية هي أن تكتب مسودة أولية بأسرع ما يمكنك. ضع تلك المسودة الأولية جانباً لبضعة أيام، ثم ابدأ العمل الجاد للتنقيح. تأكد من أنك قمت بتخطيط وقتك ليتسع لإنجاز هذا الأمر. فإن هذا يمكن أن يؤدي لتحسين درجتك النهائية بشكل كبير وهو أكثر شيء يتم إغفاله على الرغم من أنه سر الحصول على درجات عالية في كتابة المقال.

ج. خطوات بناء المقال

١. الخطوة ١: كن واضحاً فيما يتعلق بالمهمة

تأكد من فهمك الجيد للمتغيرات الأساسية المحَدِدة للمشروع. متى يحين موعد تسليمه؟ كم يُفترض أن يبلغ طوله (عدد الكلمات أو الصفحات)؟ ما المواضيع المحتملة؟ هل توجد أي مرونة فيما يتعلق بتغيير الموضوع؟ هل توجد لديك أي مساحة "لإعادة تفسير" الموضوع؟ ما القواعد المنظمة لحالات تأخير تسليم المقالات ومد فترة التسليم؟

٢. الخطوة ٢: اجعل موضوعك محدداً

هذا ما يعرف باسم إنشاء العبارات المكونة لفرضياتك. يجد بعض المبتدئين في كتابة المقال صعوبة في تطبيق هذا المبدأ، وكنتيجة لهذا، يجدون صعوبة بالغة في تشكيل مقال محدد. يتطلب هذا الأمر بعض التمرين بالفعل، ولكنه مثل ركوب الدراجة: ما أن تبرع فيه، حتى يصبح من المستحيل أن تنساه.

في البداية، يكون أفضل مدخل هو أن تصوغ فرضياتك بواسطة القيام بعملية حصر تدريجية. وفي نهاية الأمر، ستجد أنك قمت بتجاوز العديد من الخطوات الوسيطة أو قمت بها بسرعة كبيرة.

ابدأ بمواضيع عامة.

شكسبير

من غير المحتمل أن تقوم بتغطية هذا الموضوع خلال ١٠-٢٠ صفحة. فأنت تحتاج لحصر مجال الكتابة. خذ أحد الأوجه المتعلقة بشكسبير.

المسرحيات التي ألفها شكسبير

ما يـزال هـذا ليس محـدداً بدرجة كبيرة. حـاول حصره في حدود مجموعة واحدة من مسرحياته.

← المسرحيات التاريخية لشكسبير

والآن ها قد اقتربت من هدفك، ولكن الأمر لا يزال
متسعاً للغاية. أي من مسرحياته التاريخية ستتعامل معها؟

مجموعة مسرحيات "هنري": هنري الرابع الجزء الأول، وهنري الرابع الجزء الثاني، وهنري الخامس.

حسناً. هذا القدر يمكن التعامل معه. ماذا عن دورة هنري؟

المسرحيات التاريخية الثلاث، هنري الرابع الجزء الأول، هنري الرابع الجزء الثاني، وهنري الخامس ليست "تاريخية" حقيقةً. بل إنها في الواقع انعكاس للحياة السياسية في عصر شكسبير أكثر من العصر الذي تم عرضها فيه.

لا يزال هناك اتجاهات عديدة يمكن أن يتجهها المقال بواسطة تلك الجملة. يمكنك أن تجعل هذه العبارة هي حجتك الأساسية وبالتالي يكون الغرض من مقالك هو أن تثبتها بدليل. أو يمكنك أن تأخذ الجملة كنقطة بداية، ولكن اجعل نقطة ارتكاز أوراق عملك مناقشة عن سبب كتابة شكسبير لتلك المسرحيات بهذه الكيفية. هل كان هذا عن عمد، أم أن هذا حدث بدون وعي منه؟
يمكنك تطوير حجتك لأكثر من هذا بواسطة أن تسأل أسئلة تبدأ بـ "ماذا إذاً؟" عن جملتك الفرضية.

هذا يجعل شكسبير غير جدير بالاعتماد عليه كمصدر تاريخي.

أو

هذا يعطينا ثروة من البصيرة المختفية داخل الأفكار السياسية وإحساس شكسبير للعصر الذي عاش به.

تذكر، إن مفاتيح جعل مواضيعك مركزة هي أن تحافظ على حصر وتضييق الموضوع بواسطة تقليل حيزه (مثل، أن تحصر الأمر من بين كافة المسرحيات التي كتبها شكسبير إلى ثلاث من مسرحياته التاريخية)، وأن تسأل أسئلة يمكن أن تنمي حجة (مثل، "ماذا عن؟" "ما أهمية هذا؟" أو "إذاً ماذا؟").

٣. المرحلة ٣: العصف الذهني

هدفك في تلك المرحلة هو أن تقوم ببعض القراءات العامة، إذا تطلب الأمر، ثم تقوم بتوليد بعض الأفكار. خطط لجلستي تذكر من العقل على الأقل. خطط لمدة زمنية متصلة تصل لنصف ساعة على الأقل وقم بتدوين كل شيء يمكنك التفكير فيه بخصوص عبارتك الافتراضية. لا تقم بالتعديل على نفسك الآن.

فقد يمكنك أحياناً اكتشاف أنك في حاجة للعودة للمرحلة الثانية لمزيد من التحسينات.

٤. المرحلة ٤: قم بجمع معلومات؛ ابحث

قم بالبحث وجمع المعلومات. تعلم استخدام الأنواع الجديدة من تسهيلات البحث، مثل القوائم المخزنة على الكمبيوتر في العديد من المكتبات وادخل على الإنترنت للعديد من المكتبات الأخرى حول العالم.

اعرف متى ينبغي أن تتوقف. إذا أرشدتك مهمتك الأساسية لعدد المصادر التي يجب عليك استخدامها، فانتبه لتلك الإرشادات. لا تبالغ في التبحر في البحث. إذا لم تكن متأكداً من جمعك لأدلة كافية لكتابة حجم المقال الذي تقوم بكتابته، فاسأل معلمك. ومع هذا، قم دائماً بعمل بعض البحث قبل أن تسأله. حيث يميل المدرسون أكثر للمساعدة إذا عرفوا أنك قمت بالفعل بمحاولة القيام بعملك ووجدت الإجابة بنفسك.

بعض المقالات في مقررات الأدب ستمنع استخدام مصادر ثانوية. هذا يعني أن كل بحثك سيتركز على تفسيرك للقصيدة، أو المسرحية، أو الرواية موضع البحث. لا تحاول خداع المعلمين بواسطة تمرير أفكار شخص ما على أنها أفكارك؛ فسيعرفون هذا.

إذا وجدت لديك العديد من الكتب، والأوراق، والفصول، يجب عليك قراءتها لكي تتمكن من تقدير مدى فائدتها لك. استخدم أساليب الاستعراض والاستقصاء التي تم مناقشتها في الفصل ١٠. حيث ستساعدك في اكتشاف بسرعة كبيرة إذا ما كان العمل مفيداً. إذا كان كذلك، فمازال بإمكانك استخدام هذا الأسلوب لجمع المعلومات في أقل قدر ممكن من الوقت.

قم بتدوين ملاحظات أثناء عملك. فإن هذا ضروري لتوثيق مصادرك وتعطيك ثقة كاملة بالنسبة لأفكار الآخرين. أفضل طريقة للتأكد من أنك لم تقم باقتباس أفكار الآخرين بغير عمد هي أن تحتفظ بملاحظات مدونة عن المكان الذي وجدت فيه كل ما جمعت من مادة علمية. قم بتسجيل كافة التفاصيل عن المصادر: اسم المؤلف، وعنوانه بالتحديد، وتاريخ النشر، ورقم الصفحة.

كذلك لا تنس تدوين ملاحظات عن أفكارك الخاصة بك. كلما تعمقت في بحثك، وجدت عقلك أنت يقوم بتركيب ما تقرأه ويقوم بتوليد تفسيراته، واستنتاجاته، والصلات المتعلقة بما قرأته. احتفظ بسجلات لهذا العمل بشكل متقن كما لو كانت جزءاً من كتاب منشور.

ويعتمد التنسيق الخاص بملاحظاتك على أسلوبك المفضل. يمكنك تنظيمها في أوراق كبيرة أو بطاقات صغيرة الحجم. أياً ما كان النموذج الذي قررت اتباعه، فتذكر أن تقوم بعمله بالشكل الصحيح من المرة الأولى. قم بتدوين كل مصدر معلومات متعلق بالعمل، ثم قم بتسجيل كل ما اقتبسته بدقة، ولا تنسَ أن تكتب بوضوح وبشكل

مقروء. فكر في الوقت الذي ستهدره إذا اضطررت لإيجاد كل تلك المعلومات مرة ثانية فقط لأنك تكاسلت ولم تقم بالعمل بإتقان في المرة الأولى.

٥. المرحلة ٥: نظم مادتك العلمية؛ اختصر

قم بتنظيم مادتك العلمية في شكل مختصر. اختر كل المعلومات، والحقائق، والتفاصيل، والاقتباسات وثيقة الصلة بموضوعك، وأهمل المتبقي. قم بتضمين أفكارك ومعتقداتك الخاصة.

"وثوق الصلة" هو القاعدة الرئيسية؛ كن على حذر للفرق المهم بين عدم وثوق الصلة والتناقض. لا تلق بالمواد المهمة: وثيقة الصلة، ولكنها تمضي في اتجاه معاكس لنظريتك. استخدمها؛ تعامل معها؛ اعترف بالجانب الآخر للحجة. حيث إن إهمال المتضادات القوية يؤدي لإضعاف مقالك.

اكتب ما اختصرته في شكل نقاط. كن مفصلاً بقدر الإمكان. نظم مادتك العلمية وفقاً للهيكل الأساسي للمقال المثالي (انظر القسم "هـ" في الأسفل).

قم بقضاء الكثير من الوقت في هذا الشأن. إنه يستحق أن تبذل فيه بعض الجهد. والدليل الإرشادي الجيد لهذا هو أن توجز صفحة واحدة لكل ٤–٥ صفحات من المقال الكامل. على سبيل المثال، إذا كان من المفترض أن يكون مقالك النهائي ٢٠ صفحة، يجب أن يكون مختصرك ٤–٥ صفحات. وقم ببنائه بالتدريج. ابدأ بالصفحة الأولى التي تغطي المقدمة، والمواضيع الرئيسية للب المقال، والخاتمة. ثم أضف تفاصيل أكثر بواسطة تضمين عناوين فرعية وعناوين تحت العناوين الفرعية، بمصاحبة دليل رئيسي لكل منها.

٦. المرحلة ٦: اكتب المسودة الأولى

تكتب المسودة الأولى بسرعة. لا تهتم بتهذيب الشكل الآن. احتفظ بالمختصر. استخدمه كخريطة للطرق (أين سمعت هذه القاعدة من قبل؟) لإرشادك على طول الطريق. كذلك ستساعد في منعك من تأجيل تلك المرحلة.

في تلك المرحلة، سيكون المقال صعباً. لا تقلق بشأنه؛ فبخلاف كونه صعباً، إنه جزء من العملية.

٧. المرحلة ٧: لا تفعل شيئاً؛ اجعل الأمر يمض

ضع مقالك جانباً لبرهة. فهذا أحد أصعب الأشياء الواجب عملها في كتابة المقال، ولكنه أكثر الأشياء قيمة. حيث من المحتمل أن تقوم بعمل تغييرات موضوعية إذا سمحت لنفسك بالابتعاد لأيام قليلة.

٨. المرحلة ٨: راجع وعدل

قم بمراجعة وتعديل مقالك. قم بتلك الخطوة بحرص كبير. فستخضع لإغراء الغرق في البدء بإعادة كتابة الفقرات الركيكة. كن منضبطاً. اقرأ المسودة الأولى بالكامل ناظراً للهيكل والأدلة الواردة بها فقط.

كن قاسياً. لا تخشَ إعادة تنظيم المادة العلمية أو اقتطاع فقرات بالكامل. وبرامج تشغيل النصوص تجعل من الأسهل إعادة تنظيم المادة العلمية وأن ترى كيف ستقرأ بالتنسيق الجديد.

٩. المرحلة ٩: اكتب المسودة الثانية

الآن أنت مستعد للمرحلة الفعلية لإعادة الكتابة. اكتب بحرص وبطء أكثر هذه المرة. تحسب عند استخدامك للكلمات وتجنب الاستخدام المفرط للرطانة والكلمات الرنانة. استخدم هياكل عبارات متعددة. استخدم أكبر قدر ممكن من أفكارك وما جمعته من مواد علمية، ولكن كن اقتصادياً في كلماتك. قم بتطبيق تعبيرات كتابتك السابقة: إذا شعرت بالشك فيها، فاتركها.

١٠. المرحلة ١٠: قم بالتهذيب؛ فالأشياء الصغيرة لها أهمية!

إن مراعاة الهجاء الصحيح له أهمية! لا يوجد عذر لوجود أخطاء في الهجاء مع وجود كل وسائل معالجة الهجاء المتاحة في برامج معالجة النصوص. ولكن احذر عند العمل مع هذه البرامج: حيث إن للقواميس قدرات محدودة للغاية وقد لا تحتوي على الكثير من المفردات الأكاديمية المتخصصة؛ فمازلت ستحتاج استخدام قاموس فعلي للكثير من الكلمات. استخدم المدقق الإملائي كنقطة بداية وتلميح لتذكيرك بأن مراجعة الهجاء أمر مهم.

تأكد من استخدامك للتنسيق الذي حدده المعلم (مثل، مساحة الهوامش والعنواين). كذلك، تأكد من استخدامك للتنسيق الملائم للتوثيق (مثل، الكتابة في الهوامش السفلية، وبيان بالمصادر المستخدمة). إذا تم تحديد تنسيق معين للمهمة، فاستخدمه ولا تستخدم غيره. حيث إنك ستخسر درجات إذا استخدمت تنسيقاً مختلفاً للمراجع فقط لأنك لم يعجبك التنسيق المطلوب.

د. ما شكل المقال المثالي؟

١. الهيكل

لإحراز هدفك في الحصول على مقال متماسك ويقدم حجة منطقية مُبرَرة مدعمة بالأدلة، يجب عليك وضع هيكل المقال في اعتبارك بعناية بالغة. يمكنك فقط إلقاء

جميع الحقائق والأبحاث معاً في كتلة واحدة وتأمل كيف ينبهر معلمك من حجم المواد العلمية. يجب أن يتم تنظيمها في شكل نموذج دقيق للغاية.

هناك بداية، ووسط، وخاتمة، وهذا القدر يجب أن يكون واضحاً ولكن كل من تلك العناصر الكبيرة له غرض معين ويعد مكاناً لائقاً للأفكار والحقائق العديدة التي قمت بتجميعها. فيما يلي وصف أساسي لكل جزء من الشكل المثالي الواجب أن يكون عليه مقالك.

(أ) المقدمة

يجب أن تشمل المقدمة عبارات تمهيدية رئيسية عن الموضوع، وعبارات ممهدة للفرضية التي يتم مناقشتها، وبعض المؤشرات عن اتجاهك بواسطة تلخيص المواضيع المتعددة التي سوف تناقشها بمساندة فرضياتك. حيث يعتمد قارئك على هذا الجزء من المقال ليتوقع ما هو آت في الجزء الرئيسي منه. كذلك فإنها مشجب مبدئي سيقوم القارئ عليه بتعليق الدليل الذي ستقدمه.

وكل ما يتلو تلك المقدمة يجب أن يكون وثيق الصلة بالفرضية التي قمت بتطويرها. تخيل لأي درجة ستكون منزعجاً إذا بدأ فصل في كتابك المدرسي بمناقشة شيء سطحي فقط ومتعلق بموضوع من الفصل، أو الأسوأ من هذا، ألا يكون له علاقة بالموضوع تماماً. قد يكون هناك اختلاف شيق، ولكن لا موضع له في هذا الفصل. إذا كان هذا يغضبك، ففكر في رد فعل من سيقرأ مقالك. أنت لا ترغب في معاداة الشخص الذي سيقرأ مقالك.

(ب) المتن

سيكون متن المقال هو أطول جزء فيه، حيث سيمثل ٨٥-٩٠٪ من الكتابة. فهنا ستقوم بكتابة فقرة بعد فقرة لكل نقطة تدعم فرضياتك. وفي ورقة مقال تحتوي على ١٠-٢٠ صفحة لن يكون هناك مجال لمناقشة سوى ٥-٨ نقاط.

عادة ما يكون من الأفضل أن تنظم مادتك العلمية بشكل يجعلك تطورها حتى تصل لأكثر النقاط أهمية في نهاية المقال. على الرغم من أنه يجب أن تقوم بتفصيل هيكل المقال وفقاً للمادة العلمية ولمتطلبات المعلم، فمن التنظيمات العامة المستحسنة أن تشكل نظاماً يشبه نظام السباحة المتبادل: حيث يأتي ثاني أقوى المتسابقين أولاً، ويأتي الأقوى في النهاية، وتقوم بملء المنتصف بترتيب تصاعدي حسب القوة.

(ج) الخاتمة

إن جزء الخاتمة في مقالك هو الموضع الذي تقوم فيه بإعادة التصريح بفرضياتك وتقوم بتلخيص الدليل الذي قمت بتقديمه. وهو أيضاً الموضع الذي تتمتع فيه بأكبر حرية للتعبير عن رأيك. شارك في مناقشة ما تتضمنه فرضياتك من معان وما النتائج والأهمية المحتملة لها. أجب عن سؤال "ماذا لو؟" وستجد أنك أضفت لمسة شخصية للمقال، وقم بإظهار بعض الإبداعية والتفكير المستقل للمصحح.

٢. أسلوب الكتابة

اكتب بشكل مباشر مستخدماً لغة واضحة، موجزة. حيث إن أسوأ كتابة أكاديمية هي تلك المحتوية على عبارات مبهمة مليئة بأساليب الرطانة عديمة المعنى. وللأسف، فإن هذا الأسوأ هو الأكثر شيوعاً حتى إنك سترى منه الكثير. لا تحاول محاكاة هذا النوع من الكتابة.

إذا كانت أفكارك واضحة ومؤسسة بشكل جيد، يجب أن تعكس كتابتك هذا. إذا كانت المادة العلمية منظمة جيداً وأمضيت وقتاً في بناء حجة على أساس متين، فلست في حاجة لأن تقوم بزخرفة أسلوب شرحك. فمازال بإمكانك استخدام الكلمات الدقيقة التي تقوم بعمل فارق طفيف في الحجج الأكاديمية بدون جعل كتابتك معقدة بشكل غير ضروري.

إن أفضل الطلاب كانوا دائماً الطلاب القادرين على توصيل الأفكار المعقدة بأسلوب كتابة أنيق ومع ذلك بسيط، ومفهوم. البعض أمثال كارل ساجان، وستيفين جاي جولد، ودانييل جي. بورستين، وهارولد بلووم، يمكنهم جعل أفكارهم الأكثر مبيعاً. حيث إن لهم أسلوباً مقبولاً يجعلك تطمح للوصول إليه.

لا شيء ينجح مثل النجاح.

ألكسندر دوماس

١٥.

النجاح: كيف تحافظ على استمراره حالما تحرزه

أ. لا تقنع بالحصول على درجة "جيد بدرجة كافية"

النجاح عبارة عن عادة. كما أن الإخفاق والمستوى المتوسط عادة. أي من هاتين العادتين تريد أن تسود حياتك؟

هذا ليس سؤالاً أحمق بالدرجة التي تظنها للوهلة الأولى. حيث إن العالم مليء بالأشخاص الذي غيروا سلوكياتهم القديمة لتحقيق أهداف قصيرة الأجل. وللأسف، فقد عادوا لتلك العادات السيئة القديمة بعد قيامهم بتحقيق هذا الهدف. حيث تنزلق الحياة مرة أخرى لنفس طريق المستوى المتوسط، وتختفي الإنجازات التي تحققت نتيجة تغيير السلوك.

أهذا ما تريده؟ هل كل ما تريد هو تعلم أساليب تعلم كافية لتنجو من الاختبار القادم ثم تعود لتنزلق في نفس مشاكل سوء التعلم التي تسببت في تلك الكارثة في المقام الأول؟ أم تريد مواصلة التقدم لتصبح طالب العلم المدهش على مدى حياتك الذي طالما تمنيته؟

نقوم أولاً بتشكيل عاداتنا، ثم تقوم عاداتنا بتشكيلنا.

جون درايدن

إنه من الممكن حقاً أن تحرر العبقري الكامن داخلك.

أوه ! هذا التعلم، أي شيء هو.

شكسبير

إذا اختبرت بعض النجاح بتطبيق القواعد والاستراتيجيات الواردة بهذا الكتاب، فلماذا لا تستخدمها كنقطة انطلاق لشيء أفضل من هذا؟ لا تقنع بمجرد الوصول للمستوى المتوسط في إنجازات تعلمك. فالمستوى المتوسط قريب من القاع بنفس مستوى قربه من القمة.

ب. التزم بالوصول لشيء أفضل

إن العقل يعتبر "جهاز إجابة" قوياً للغاية. حيث إنه دائماً ما سيجد إجابة للأسئلة التي نوجهها له. ولكن يجب عليك الحذر لنوع الأسئلة التي توجهها له. فإذا داومت على سؤال نفسك "لماذا أخفق دائماً؟" أو "ما خطبي؟"، فسيخرج عقلك بإجابات.

ولكن من جهة أخرى، إذا سألت أسئلة مختلفة، مثل "ما الذي سيتطلبه الأمر لأنجح؟" أو "أتساءل لأي درجة من التقدم يمكن أن أصل" أو "ما الذي يجب علي فعله للوصول لدرجة الامتياز في هذا المقرر الدراسي؟"، فسيقوم عقلك بتوليد إجابات لتلك الأسئلة أيضاً.

إذا التزمت بالبحث عن النجاح وقمت بتشكيل عادات من الأشياء النافعة لك، فستندهش من كمية الإجابات والحلول التي ستظهر أمامك. هذا ليس سحراً أو تعويذة للحصول على قوة فوق طبيعية. إنه أمر مبني على الطريقة التي يعمل عقلك وتركيز انتباهك بها.

فطوال اليوم يمطرنا وابل من المنبهات المثيرة للناقلات الحسية، والانفعالية، والعقلية. ومن المستحيل أن يتم تسجيلها جميعاً على مستوى العقل الواعي. حيث سيقوم عقلك بتنقية ما يقرب من ٩٩٪ مما مررت به في اليوم. واتجاه تفكيرك، وأولويتك، ونقاط تركيزك هي ما ستحدد أي ١٪ سينفذ إلى مستوى عقلك الواعي. فكر في هذا الأمر.

على سبيل المثال، إذا لم تكن مهتماً بالجولف، وإذا لم يمر مطلقاً في ذهنك طوال اليوم، يحتمل ألا تشعر بأنك تريد عمل أي شيء حيال الجولف. ولكن من جهة أخرى، إذا اجتذبك صديق للعب الجولف يوماً ما وتعلقت باللعبة، فستفكر في عالم جديد بأكمله ينبت أمامك. فعلى نحو مباغت ستنتبه لكل الدورات التدريبية في الجولف المقامة في بلدتك والتي لم تلحظها مطلقاً من قبل وكل متاجر بيع أدوات لعب الجولف، ومدارس الجولف، ومناطق القيادة لمناطق الجولف، والقيام بإجازات للعب الجولف. لقد كان الجولف متواجداً دائماً؛ ولكنك فقط لم تلحظه لأنه لم يكن جزءاً مما أخبرت عقلك بأن ينتبه إليه.

إن الأشياء دائماً ما تحدث على النحو الذي نؤمن به حقاً؛ والإيمان بشيء يمكن أن يجعله يحدث.

فرانك لويد رايت

وينطبق نفس النموذج على حصيلة ما تفعله في حياتك. فإذا أقنعت نفسك بإخفاقك وبأن العالم يقف ضدك، فسيجد عقلك الكثير من الأدلة لتدعيم هذا الفرض. حتى لو استدعى الأمر أن تقوم بتحريف تأويل بعض مما يحدث. من جهة أخرى، إذا التزمت بالنجاح واقتنعت بأن الإجابة موجودة في مكان ما بالخارج، فسيركز عقلك على العمل على إيجاد هذا الحل.

والآن، إن الأمر ليس بسيطاً كالقيام بالالتزام والتركيز على الشيء الصحيح. فهذا سيضع الفرص أمامك فقط. يجب أن تتعهد وتلتزم بالقيام بعمل عندما تجد الإجابة.

ج. لا تمكث في مكان واحد

لا تقنع بالمكانة التي وصلت إليها وبما علمت أنك لن تصل لأبعد منه. ارفع مستوى حياتك ومستواك.

حتى لو كنت على الطريق الصحيح، فستتخلف في الوراء إذا ما ابطئت تقدمك.

ويل روجر

بمجرد قيامك بتحقيق هدف واحد أو مجموعة أهداف، ابتكر أهدافاً جديدة. حافظ على التقدم للأمام. إذا أردت عمل أدوات التعلم الواردة في هذا الكتاب بداية لحياة من التعلم الفائق والنتائج المرضية في مناهج الدراسة الرسمية، فانظر الفصل ١٧ لبرنامج الأيام العشرة للبداية السريعة.

د. استمتع بالرحلة

اسمح لنفسك بالاستمتاع بعملية التعلم وتحسين قدرتك على الاستذكار. لا تخشَ الإخفاق، أو بالأحرى، لا تدع الخوف من الفشل يمنعك من التحرك خارج منطقة راحتك لتجربة وسائل جديدة للتعلم. نم بداخلك روح مواصلة النجاح وأن النجاح لا نهاية له، والإخفاق ليس نهاية العالم.

هـ. مبدأ Kaizen، والاتساق، والشغف

إذا رغبت حقاً في الفرص المدهشة المُرضية التي يمكن أن يجلبها لك التعلم المستمر طوال العمر، فمبدأ Kaizen، والمثابرة والشغف بعمل الشيء هم الأسرار السحرية لتحقيق الإنجاز. في الواقع، إنها أسرار أي نجاح مستمر في الحياة.

١.مبدأ Kaizen

اشتهر مبدأ kaizen كأحد أحجار الزاوية المؤدية للنجاح في الصناعة اليابانية. إنه مبدأ يتطلب المثابرة، والتقدم المتزايد كل يوم. ويأتي من اتباع السلوك الضروري للتدريب الخاص بالمحارب الناجح في الفنون العسكرية.

لن يأتي النجاح من المرة الأولى. إن النجاح يأتي إذا التزمت بإيجاد وسائل بسيطة للتقدم للأمام كل يوم. إنه ناتج تراكم كل تلك الخطوات الصغيرة التي تخلق أكبر التغيرات. إنه التطبيق الثابت لتلك المبادئ وهو ما يخلق التغيرات المستديمة.

لا يوجد حل سريع لمشاكل الاستذكار. فقد تجد تلميحاً أو فكرة جديدة تساعدك في تلك اللحظة، ولكن لن يكون هناك تغيير دائم سريع. فالالتزام بعمل تقدم بسيط في عادات استذكارك كل يوم، وكل أسبوع وكل شهر هو ما سيؤدي لحدوث الفرق.

٢. المثابرة

إن الرجل المثابر يؤمن بالقدر، والرجل ذو النزوات يؤمن بالفرص.

بنيامين ديزرائيلي

إن ما يجب عليك المثابرة عليه هو القيام بعمل ما. ففي كل يوم، وكل فرصة تعلم تظهر نفسها إليك (أو تفرض نفسها عليك، إذا كنت تتلقى دراسة أو دورة تدريبية محددة الوقت) يجب أن يتم مباشرتها بنفس السلوك والأسلوب ومجموعة المهارات التي ستؤكد حدوث النجاح وأقصى مستوى من النتائج.

قم بجميع أساليب الاستذكار الذكي دائماً. وليس عندما تشعر بالرغبة في اتباعها فقط أو تعتقد أن لديك الوقت الكافي لها. ثابر على ما تقوم به (إذا كنت تقوم بالأشياء الصحيحة)، وسيتبع هذا حدوث النجاح بشكل آلي تقريباً.

سر النجاح هو المثابرة على الهدف.

بنيامين ديزرائيلي

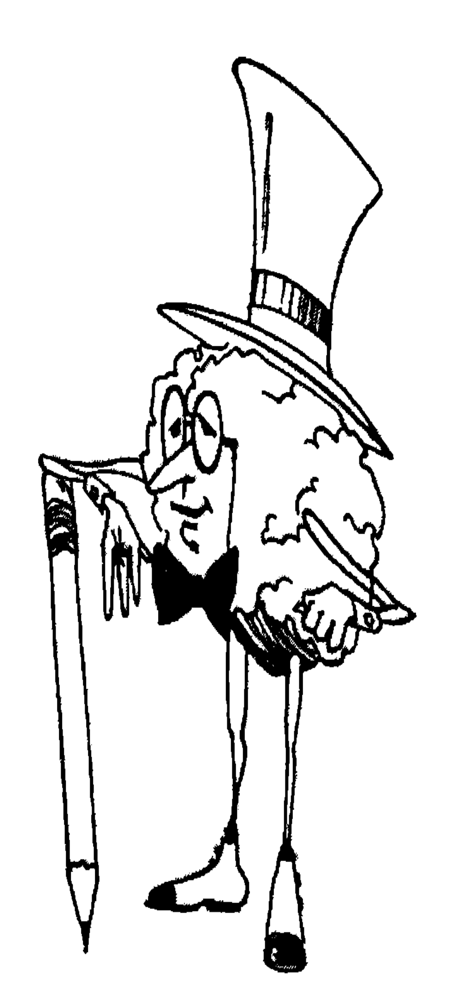
إن النجاح ليس شيئاً يحدث أحياناً أو موسمياً. لا تستخدم الأساليب الواردة في هذا الكتاب في أوقات الطوارئ فقط ثم تعود بعدها لعاداتك القديمة. استخدمها بشكل ثابت في كل مهمة دراسية وسوف تحرز نتائج قد حلمت بها فقط من قبل.

٣. الشغف بعمل الشيء

إن النجاح يصبح عادة تتتابع من تلقاء نفسها. حيث يمكن أن يصبح لولباً حلزونياً صاعداً لأعلى يبدو أنه يندفع بواسطة قوته ذاتية الدفع. والنجاح في الدراسة والتعلم لا يختلف عن هذا. إنه من المبهج إدراك أنه يمكنك تعلم أي شيء، والأكثر إبهاجاً هو أن تثبت هذا لنفسك مرة بعد مرة.

دع النجاح في التعلم يحفزك؛ ليس فقط للاختبار أو الدورة التدريبية التي أمامك، ولكن للتعلم والنجاح الدراسي لباقي حياتك. قم بتغذية رغبة وشغف بالتعلم، وتدرب على المخرجات، وقم بتطوير أدوات الاستذكار، وسيتبع هذا حدوث النتائج.

فكر في الأمر ليس كوسيلة للانتهاء بالحصول على درجة مقبول، ولكن فكر فيه كمغامرة؛ كاستكشاف مثير لقدراتك الكامنة.



و. استمر

ضع في اعتبارك دائماً أن قرارك الذي اتخذته بالنجاح هو أهم من أي شيء آخر.

إبراهام لنكولن

اذهب لما وراء حدود الأساليب والاستراتيجيات المذكورة في هذا الكتاب. ضع ذهنك في المقرر التدريبي. سواء كنت في الثامنة عشر أو الثمانين من العمر، يمكن لذهنك أن يتحسن ويستفيد من برنامج تدريب التقوية. فكر به كما لو كان دورة تدريبية لتنمية قدراتك العبقرية. يمكنك القيام بتحسينات مدهشة إذا قمت بتطوير أدوات القوة الموجزة في هذا الكتاب. ولكن فكر فيما كان بإمكانك تحقيقه إذا استطعت تقوية مصدر القوة ذاته؛ ذهنك.

يوجد العديد من الكتب التي تمثل نقطة انطلاق جيدة لمثل هذا المَسعى. فيما يلي أفضل أربعة لدفعك للبدء:

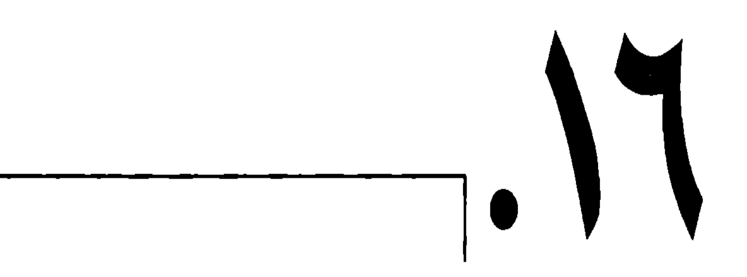
- المقرر التدريبي de Bono's تأليف إدوارد دي بونو (دار كتب CBB، ١٩٨٢، ١٩٩٤)
- Pumping Ions: Games and Exercises to Flex Your Mind تأليف توم ووجيك (دابلداي كندا، ١٩٨٨، ١٩٩٤)
- Use Your Perfect Memory (الإصدار الثالث) تأليف توني بوزان (دار كتب بلوم، ١٩٩١)
- The Mind Map Book: Radiant Thinking, The Major Evolution in Human Thought تأليف توني بوزان (دار كتب بلوم، ١٩٩٥) (وقد ذكر في الفصل ١٢، ولكنه يستحق إعادة التذكير به).

الجزء ٤

أدوات التميز

من يكافح دائماً
للوصول للأفضل،
هو من نستطيع
استثناءه.

جوهان وولفجانج جوتة



١٦. قوائم أفضل التلميحات

يعرض هذا الفصل تلخيصاً لأكثر الحقائق، والاقتباسات، والأفكار إلهاماً وأهمية من الفصول السابقة. اقرأها. كررها. تذكرها. انسخها وضعها في دفتر ملاحظاتك، على جدار غرفة استذكارك، أو أعطها لأصدقائك.



أهم ٦ أسباب لكي تصبح عبقرياً

١. إن العالم ليتغير من أجل هؤلاء الذين يحكمون المعرفة.

٢. يعتمد التوظيف بشكل متزايد على القدرة على التعلم بسرعة وبسهولة.

٣. جميع الصناعات الجديدة تقريباً -ووظائفها- تقوم على مهارات استخدام المعلومات.

٤. إن المنافسة على الوظائف القائمة على المعرفة سوف تستلزم تفوقاً في قدرات التعلم، وليس مجرد الإجادة.

٥. إن كل تغيير في المستقبل المهني يتطلب زيادة في الاعتمادية على المعرفة ومهاراتها. فيجب أن تظل قدرتك على التعلم مصقولة وفي حالة الذروة.

٦. لأنه في إمكانك. وهذا التعلم والمستوى العقلي في مقدورك الوصول إليه. حاول تحقيق أقصى ما يمكن لقدراتك الكامنة الوصول إليه.

أهم ١٠ حقائق عن العقل

١. يوجد حوالي مائة مليار خلية عصبية في عقلك المفكر.

٢. يوجد لديك عشرون ألف وصلة محتملة بين الخلايا العصبية.

٣. يوجد موصلات محتملة أخرى أكثر من الذرات الموجودة في حدود الكون المعروف.

٤. يوجد لديك سبعة أنواع ذكاء مختلفة ومتساوية القدر: الذكاء اللغوي، والذكاء الحسابي، والذكاء الموسيقي، والذكاء المرئي، والذكاء البدني، وذكاء التواصل مع الآخرين، وذكاء التواصل مع الذات.

٥. يوجد في الواقع للعقل ثلاثة أجزاء: عقل زاحف، وعقل طرفي، وعقل أعلى.

٦. لعقلك جانبيا: الجانب الأيسر للتفكير المنطقي والعقلاني والتحليلي؛ والجانب الأيمن للإبداعية والحدس والبداهة.

٧. موجات العقل ألفا هي أفضل نوع للاستذكار؛ حيث إنها تقوم بخلق حالة من الانتباه مع الاسترخاء.

٨. يوجد لديك ثلاثة أشكال للتعلم: المرئي، والسمعي، والحركي.

٩. إن الخلايا العصبية تستمر في التطور والزيادة أياً كان عمر المتعلم.

١٠. لديك القدرة على تطوير نتائج تصل لمستوى العباقرة.

أهم ١٠ خصائص لمكان استذكارك

١. أن يتم استخدامه للاستذكار فقط؛ وليس لأي شيء آخر!

٢. أن يكون لديك مكان احتياطي واحد على الأقل للاستذكار.

٣. أن يكون لديك مقعد مريح يمكنك الجلوس عليه بارتياح لعدة ساعات.

٤. أن يكون المكان مزوداً بهواء نقي متجدد ليس شديد الحرارة ولا شديد البرودة.

٥. أن يكون مزوداً بوسائل إضاءة جيدة، ملائمة.

٦. أن تحيطه بالصور والمحفزات الإيجابية.

٧. أن يكون بعيداً عن مصادر التشتيت مثل الموسيقى والتليفزيون.

٨. أن يكون مكان استذكارك في المنزل وفي الجامعة مرتباً ومنظماً.

٩. أن يكون به متسع لنشر جميع أوراق موادك العلمية المستخدمة في الاستذكار.

١٠. أن يكون غنياً بالأشياء الباعثة على الراحة الأخرى مثل النباتات.

قد يبدو الأمر سخيفاً، ولكن وجود الأشياء الباعثة على الإيجابية له تأثر فعال. أخبر عقلك بما تريده أو يؤمن به، وفي النهاية ستجد أنه اقتنع به كحقيقة مؤكدة. والتكرار يؤدي "لترسيخ" المعنى الإيجابي في ذهنك. فأنت ما تعتقد أنك هو. جميع السلوكيات هي أشياء قابلة للتعلم، فلماذا لا تتعلم سلوكاً إيجابياً؟

أهم ١٠ تأكيدات إيجابية

١. أستطيع تعلم أي شيء.

٢. أنا أتعلم بسهولة.

٣. أنا متعلم رائع.

٤. توجد قدرات عبقرية كامنة بداخلي. وسوف تظهر.

٥. سأقوم بأفضل ما عندي في الاختبار.

٦. سأستطيع تذكر كل ما أريد حينما أحتاجه.

٧. أتعهد بأن أكون متعلماً ناجحاً بشكل دائم.

٨. إن عقلي هو أقوى كمبيوتر حيوي فائق السرعة في الكون.

٩. لا يوجد ما يوقفني عن تحقيق ما أريد.

١٠. سأستمر إلى أن أنجح، مهما كان عدد الإخفاقات التي قد تعترضني.

أهم ٨ أساليب للاستعداد

١. قم بالحصول على مكان استذكار ملائم.

٢. قم بوضع أهداف محددة لكل جلسة استذكار.

٣. تأكد من أن كل نشاط استذكار تقوم به يناسب أولوياتك الحقيقية.

٤. قم بتجهيز جميع المادة العلمية قبل جلوسك على المكتب للاستذكار.

٥. قم بإعداد حالتك الذهنية للاستذكار باستخدام التأكيدات الإيجابية.

٦. قم بإعداد حالتك الذهنية للاستذكار باستخدام التصورات الإيجابية الفعالة.

٧. قم بإعداد حالتك الذهنية للاستذكار بممارسة تمرينات التنفس.

٨. قم بإعداد حالتك الذهنية للاستذكار بالاستماع للموسيقى الكلاسيكية.

أهم ١٠ خطوات للحصول على استذكار بالقراءة فعال

١. تفهم أن الاستذكار بالقراءة عملية تحدث ببطء وبالتفصيل. لا يوجد ما يسمى بالقراءة السريعة في الاستذكار الجاد.

٢. قم برسم خريطة طريق لكل فصل وكتاب بواسطة مسحه أو استعراضه.

٣. اقرأ العنوان وفكر فيه.

٤. اقرأ فهرس المحتويات (إذا كان كتاباً) أو فقرات المقدمة. فكر فيما يجب عليك توقعه لمحتويات المادة بناء على ما قرأته.

٥. اقرأ الخاتمة.

٦. اقرأ أي ملخص أو أسئلة مراجعة تتوفر لك.

٧. اقرأ العناوين الرئيسية والفرعية.

٨. اقرأ العبارة الأولى من كل فقرة.

٩. تفحص جميع الصور والأشكال التوضيحية بعناية.

١٠. قبل أن تشرع في القراءة المفصلة، طبق على المادة الخطوات من ٣ إلى ٩ وفكر فيها. قم بتفعيل جميع المعارف التي حصلت عليها من مسحك للمادة.

أهم ١٠ خطوات لإكمال مقال

١. ابدأ كتابة المقال مبكراً.

٢. أعط نفسك وقتاً كافياً لعمل مسودتين على الأقل. لا تقم مطلقاً بتسليم المسودة الأولى.

٣. فرّق تسد. اتبع خطة تقوم بها بتقسيم العمل إلى مراحل متعددة يمكنك التعامل معها.

٤. حدد وقتاً زمنياً للانتهاء من كل مرحلة.

٥. قم دائماً بمحاولة تذكر أفكارك من الذاكرة قبل البدء في إيجازها أو كتابتها.

٦. قم دائماً بتكوين مختصر مفصل قبل البدء في الكتابة.

٧. اكتب مسودتك الأولى بأسرع ما يمكنك. ودع التنميق ليأتي لاحقاً.

٨. دع جانباً المسودة الأولى لبضعة أيام قبل القيام بمراجعتها.

٩. إن الأشياء الصغيرة لها أهمية. افحص الهجاء والأساسيات اللغوية.

١٠. لا تقم مطلقاً بتسليم المقال مبكراً عن موعده ما لم تحصل على موافقة مسبقة بهذا.

أهم ٩ تلميحات عن تدوين الملاحظات الفعال

١. قم بحضور فصولك الدراسية. لا تهمل أياً منها.

٢. لا تتناول وجبات دسمة قبل حضور الفصول الدراسية.

٣. قم باستعراض الملاحظات السابقة قبل حضور الفصل الدراسي.

٤. تأكد من قيامك بقراءة كل المواد العلمية المطلوبة قبل كل محاضرة.

٥. اجلس في المقدمة.

٦. استمع بفعالية. قم دائماً بتوجيه أسئلة، استنتج بناء على ما تسمع، وتوقع ما سيقوله المعلم.

٧. قم بتدوين ملاحظات بصياغتك أنت. استخدم التعبيرات التي قالها المعلم باقتصاد وعند الضرورة فقط.

٨. قم بمراجعة الملاحظات بعد الفصل الدراسي مباشرة. أضف إلى ملاحظاتك من المادة العلمية بقدر ما تستطيع تذكره.

٩. لا تقم بتسجيل محاضراتك. حيث إنه هذا مجرد تأجيل للعمل الحقيقي. قم بالعمل بالشكل الصحيح ومن المرة الأولى.

أهم ١٠ تلميحات عن الاستعداد للاختبار

١. ابدأ الاستعداد منذ بداية المقرر الدراسي. قم بالقراءة. قم بحضور الفصول الدراسية.

٢. قم بمراجعة دورية طوال مدة المقرر الدراسي.

٣. قم بجمع كل المادة العلمية معاً.

٤. قم بوضع جدول يضمن لك تغطية كل العناصر الرئيسية.

٥. قم باستعراض سريع لمدة ٣٠ دقيقة للمقرر.

٦. قم بوضع "قائمة" بكل المواد العلمية المضمنة في المقرر الدراسي.

٧. قم بمراجعة مركزة واحدة لكل المادة العلمية بقراءة مفصلة فعالة لكل الملاحظات والفقرات المعلم عليها في الكتاب المدرسي.

٨. تدرب كثيراً على نشاط المخرجات. فهذا هو سر النجاح في كل عمليات الاستعداد للاختبار.

٩. اختبر نفسك باستمرار.

١٠. استعد للاختبار بأفضل استراتيجيات التغلب على القلق.

أهم ٦ أوجه للإدارة الجيدة للوقت

١. اعرف دائماً أولوياتك.

٢. ضع خططك للقيام بما من شأنه تفعيل أولوياتك. فهذا أفضل وسيلة دفاعية ضد مشكلة تأجيل القيام بالعمل.

٣. قم بالعمل بشكل صحيح من المرة الأولى.

٤. اتبع قواعد التخطيط الجيد للجدول.

٥. استفد من إمكانيات عمل واتباع قوائم المهام المطلوب القيام بها.

٦. قم بمتابعة كل المواعيد والالتزامات المهمة في تقويمك.

أهم ١٠ اقتباسات عن الدافعية

١• إن العديد من الفاشلين في هذا العالم هم هؤلاء الأشخاص الذين لم يدركوا مدى قربهم من النجاح عندما استسلموا للفشل. (توماس إديسون)

٢• على المدى الطويل كل ما يمكنك إصابته هو الهدف الذي وضعته لنفسك مسبقاً. ولذلك، على الرغم أنه من المحتمل أن تخفق في أول الأمر، فمن الأفضل لك أن تنصب أمامك هدفاً أعلى وأسمى. (هنري ديفيد ثورو)

٣• في البداية نقوم بتكوين عاداتنا. ثم تقوم عاداتنا بتكويننا. قم بالتغلب على عاداتك السيئة، وإلا ستقوم هي بالتغلب عليك. (د. روبرت جلبرت)

٤• لا يخطط معظم الناس للفشل؛ ولكنهم فقط يفشلون في التخطيط.

٥• لا تستسلم، أبداً، أبداً، أبداً. (سير ونستون تشرشل)

٦• ترى الأشياء وتقول: "لماذا؟" ولكن أنا أحلم بأشياء لم تتواجد مطلقاً من قبل وأقول: "ولم لا؟". (جورج برنارد شو)

٧• إن القدر ليس مسألة صدفة، بل هو مسألة اختيار؛ إنه ليس شيئاً ننتظر حدوثه، إنه شيء يجب تحقيقه. (وليام جيننجز برايان)

٨• ألا تحب الحياة؟ إذاً لا تهدر الوقت، الذي منه صنعت الحياة. (بنيامين فرانكلين)

٩• نحن نقوم أولاً بتكوين عاداتنا. ثم تقوم عاداتنا بتكويننا. (جون درايدين)

١٠• إن سر النجاح هو الثبات على الهدف. (بنيامين ديزرائيلي)

ما أن تبني ثقتك بنفسك، ستعرف كيف تتعايش.

يوهان وولفجانج جوث

١٧. برنامج الأيام العشرة للبداية السريعة لتعزيز قدرتك على الاستذكار والحفاظ عليها عند أعلى مستوياتها

أ. لأي مدى ترغب في التغيير؟

إن الغرض من هذا الكتاب ليس تزويدك ببعض الاستراتيجيات المفيدة لاجتياز الاختبار القادم لترتد مرة أخرى لممارسة عاداتك القديمة التي أدت لحدوث تلك الأزمة في المقام الأول.

إن الغرض الأساسي من هذا الكتاب هو وضعك على مسار إحداث تغيير جاد، قابل للقياس في طبيعة استذكارك وتعلمك.

والوسيلة الوحيدة لترجمة تلك المهارات والأساليب الجديدة إلى درجات أعلى بشكل مستمر وتعلم طويل المدى هي أن تقوم فعلاً بتطبيق تلك المفاهيم الجديدة على أساس ثابت. لابد أن تقوم بتطوير نموذج للسلوك تشترك من خلاله بشكل دائم في الأنشطة التي من شأنها تحسين تعلمك. فيما يلي سبع خطوات لإحداث مثل هذا التغيير.

فيما بين ثنايا عقلك المشوش ستجد عقلك النقي.

هيو نينج

الخطوة ١

الخطوة الأولى في هذا التغيير هي أن تعرف من صميم قلبك وروحك وعقلك أن السلوك الذي أودى بك للوقوع في مشكلات ليس بالتأكيد هو نفس السلوك الذي سيصل بك للمستوى الذي ترغب في تحقيقه. يجب أن تؤمن أنك كنت على المسار الخطأ وأنه قد حان الوقت لتتوقف.

الخطوة ٢

ارسم صورة واضحة داخل عقلك للسلوك والنتائج التي تريد تحقيقها لنفسك. استخدم حواسك وانفعالاتك لتتخيل كيف سيكون شعورك بالتحديد عندما:

- تكون قادراً على تذكر كل شيء تحتاجه أثناء الاختبار،
- يكون لك سيطرة كاملة على وقت استذكارك،
- يكون لك مجموعة رائعة من الملاحظات المدونة من محاضراتك وكتبك المدرسية،
- تحصل على درجة الامتياز بشكل متواصل!

اسمح لنفسك بتخيل الشعور بكل الفخر، والبهجة، والرضا الذي سينتج عن إنجازاتك.

الخطوة ٣

قم بابتكار خطة للتغلب على أوجه القصور التي تعوق بدءك. استخدم خطة الأيام العشرة الواردة في هذا الفصل كنموذج لمساعدتك في البدء (انظر القسم "ب" لاحقاً). ثم استخدمها كقالب لإنشاء برنامجك الخاص بك لتحقيق تحسن بلا نهاية في استذكارك.

الخطوة ٤

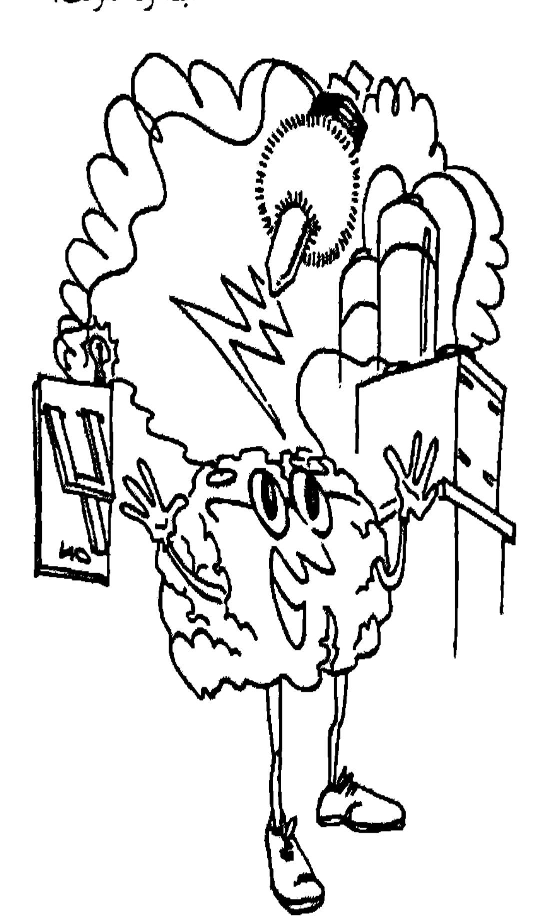
قم بعمل فعل! ابدأ الخطة بالخطوة الأولى. ألزم نفسك بإتمام دورة الأيام العشرة كاملة. ابدأ ولا تتوقف.

ابدأ اليوم. لمَ لا؟ فاليوم الأول في برنامج العشرة أيام سيستغرق ساعة واحدة أو ما نحو ذلك. فلماذا تؤجله؟ من السهل أن تبدأ.

الخطوة ٥

تابع ما يجب عمله وما يحتاج منك لبعض التعديل. لا تتوقع الوصول لمستوى نتائج العباقرة في أول عشرة أيام. فهذه عملية تراكمية. استخدم الوسائل الناجحة لتحقيق هدفك وقم بتعزيز هذا السلوك. كن أميناً مع نفسك فيما يتعلق بنقاط ضعفك ولا تتجنبها في برامج الأيام العشرة اللاحقة.

تابع مسار ما تحرزه من تقدم وعوائق واستراتيجيات. قم بإنشاء سجل للتعلم لتوثق فيه ما تحرزه من تحسن.



الخطوة ٦

ارجع للخطوة ١ وابدأ دورة الأيام العشرة ثانية. استمر في اتباع السلوك الجديد الذي أصبح سهلاً. حسنه واجعله الأساس لنموذجك الجديد للنجاح في الدراسة. اختر واحداً من الأساليب أو القواعد التي تجد أنها صعبة بالنسبة لك، والتزم بالتمرن عليها للأيام العشرة التالية. لا تثقل نفسك بالعمل، ولكن لا تنسَ أيضاً أن التحسنات الحقيقية لا تحدث إلا بدفع نفسك خارج حدود منطقة راحتك.

الخطوة ٧

بعد مرور ثلاثة أيام من دورة الأيام العشرة، قم بعمل استعراض منظم لسلوكك وقم بحصر مهارات التعلم الجديدة التي قمت بتطبيقها. ثم واصل باقي دورة الأيام العشرة.

قم برسم خطة جديدة للأيام العشرة التالية بناء على النتائج التي سجلتها في الخطوة ٥.

ب. برنامج الأيام العشرة للبداية السريعة

إن الهدف من هذا النموذج لبرنامج الأيام العشرة هو إعطاؤك أساس أربعة من أهم أساسيات الاستذكار الجيد:

(أ) **أن تؤمن بنفسك** (اكتشف قدرات عقلك).

(ب) **الإعداد** (قم بإعداد مكان استذكارك وقم بالتمرن على أساليب الاستعداد حتى تدخل حالة العقل المناسبة للتعلم).

(ج) **الانضباط** (وتمرن على هذا بواسطة الالتزام ببرنامج الأيام العشرة).

(د) **الفعالية**، وليس السلبية (قم يومياً بالتدريبات؛ استخدم أنواع ذكائك المتعددة).

القواعد: إذا فقدت يوماً، أو قمت بأداء بعض المهام بدرجة إجادة متوسطة، فلا تتخل عن المتابعة. لا تعد لنقطة البداية. اغفر لنفسك، وابدأ في اليوم الحالي وتقدم للأمام. فأحد أهداف هذا البرنامج هو اكتشاف أماكن نقاط القوة والضعف لديك. ابحث عن الأشياء التي تجيدها، وما تحب القيام به، واجعل هذا هو أساسك. وعلى هذا الأساس ستقوم ببناء مهارات أكثر من الأشياء التي لم تنجح بدرجة كبيرة في دورة الأيام العشرة الأولى.

لا تتوقع أن تصل لحد الكمال. ابذل بعض الجهد الصادق بأفضل قدر من التركيز في هذا الوقت. تذكر، ستكون لديك فرص أكثر للقيام بعملك بشكل صحيح، ولكن كثيرة بدرجة تسمح لك بإهدار الوقت.

اليوم الأول

(أ) اقرأ الفصول ١، ٢، ٣.

(ب) استشعر شعور الابتهاج من احتمالات تحولك إلى متعلم عالي الدافعية.

(ج) قم بأداء تمرين الكتابة لمدة ٣٠ دقيقة التالي. قم بعمل قائمتين:

١. كل شيء تعلمته في حياتك.

٢. كل شيء تريد تعلمه خلال ما تبقى من حياتك.

القائمة الأولى تساعدك في إبراز كيف أنك بالفعل متعلم جيد. والقائمة الثانية تستخدمها لكي تلهمك بأفكار جديدة. فأنت تتمتع بإمكانيات كامنة تؤهلك لتعلم أي شيء في تلك القائمة –وربما كل شيء– إذا ما توافر لديك الوقت.

اليوم الثاني

(أ) قم بعمل كل ما كتبته في القائمة في اليوم الأول ولم تتمكن من القيام به في اليوم السابق. لا تبدأ في القيام بعمل اليوم قبل أن تنتهي مما كان يجب عليك في اليوم السابق.

(ب) اقرأ الفصل ٤ عن الإعداد.

(ج) قم بتمرين الكتابة لمدة ٣٠ دقيقة التالي: تحليل لمكان أو أماكن استذكارك. قارنها بعناصر مكان الاستذكار الجيد الموجزة في الفصل ٤. ما نتيجة مقارنتك؟ قم بعمل قائمة بأي تغييرات يجب القيام بها في مكان استذكارك لتحسينه والوصول به لمستوى مقبول.

قم بوضع جدول تتمكن من خلاله من القيام بواحدة على الأقل من التحسينات الضرورية في كل من الأيام المتبقية من برنامج الأيام العشرة هذا.

اليوم الثالث

(أ) قم بعمل كل ما هو موجود في القائمة ولم تقم بعمله بعد من الأيام السابقة. لا تبدأ في القيام بعمل اليوم قبل أن تنتهي مما كان يجب عليك في الأيام السابقة. من الآن فصاعداً، سيكون أول ما يجب عليك فعله في بداية كل يوم هو "ما فاتك". وسيكون هذا أداة تذكيرك بما كان يجب عليك القيام به في الأيام السابقة قبل القيام بالمهام الجديدة.

(ب) قم بتنفيذ أول بند من بنود جدول "تحسين مكان استذكارك".

(ج) اقرأ الفصل ٤ واكتب ملاحظات حول أساليب التخيل والتنفس.

(د) قم بتمرين للاسترخاء لمدة ٣٠ دقيقة. ومارس أحد أساليب التخيل لمدة ١٥ دقيقة. ثم مارس أحد تمارين التنفس لمدة ١٥ دقيقة.

اليوم الرابع

(أ) لاحق عمل ما فاتك القيام به في اليوم السابق!

(ب) قم بتنفيذ البند التالي في جدول تحسينات مكان استذكارك.

(ج) قم بتمرين للاسترخاء لمدة ٣٠ دقيقة (جرب أساليب لم تقم بتجربتها من قبل). ومارس أحد أساليب التخيل لمدة ١٥ دقيقة. ثم مارس أحد تمارين التنفس لمدة ١٥ دقيقة.

(د) اختر كتاباً مدرسياً تستخدمه في تطبيق أساليب القراءة بالاستذكار الملائمة.

(ه) استمع لبعض المقطوعات الموسيقية الموصى بها في الفصل ٤. اختر خمس قطع موسيقية تستخدمها كجزء من نموذج الاستعداد الخاص بك.

اليوم الخامس

(أ) قم بعمل ما فاتك في اليوم السابق!

(ب) قم بتنفيذ البند التالي في جدول تحسينات مكان استذكارك.

(ج) مارس أحد أساليب التخيل ثم أحد تمارين التنفس لمدة ١٠ دقائق لكل منهما. يجب أن تكون قد أصبحت أكثر إجادة لهذه الأشياء الآن.

(د) اقرأ الفصل ١٠ عن الاستذكار بالقراءة.

اليوم السادس

(أ) قم بأداء ما فاتك في اليوم السابق!

(ب) قم بتنفيذ البند التالي في جدول تحسينات مكان استذكارك.

(ج) اقرأ الفصل ٦ عن التركيز.

(د) مارس أحد أساليب التخيل ثم أحد تمارين التنفس لمدة ١٠ دقائق لكل منهما.

(ه) اختر فصلاً من الكتاب الدراسي الذي اخترته في اليوم الرابع. اقرأ فيه باستخدام أساليب الاستعراض والتصفح الواردة في الفصل ١٠. قم بكتابة ملاحظات بناء فقط على إطار العمل الذي قمت به خلال تلك العملية.

اليوم السابع

(أ) قم بأداء ما فاتك في اليوم السابق!

(ب) قم بتنفيذ البند التالي في جدول تحسينات مكان استذكارك.

(ج) اقرأ الفصل ٨ عن تحديد الأهداف.

(د) مارس أحد أساليب التخيل ثم أحد تمارين التنفس لمدة ١٠ دقائق لكل منهما.

(هـ) اقرأ بالتفصيل الفصل من الكتاب المدرسي الذي قمت بتصفحه في اليوم السادس. اكتب ملاحظاتك مستخدماً تعبيراتك الخاصة. قم بوضع خط وتمييز الكلمات والعبارات الرئيسية فقط في النص ذاته. عند انتهائك، قم بمراجعة النقاط المهمة من الفصل. قم بتكرارها لنفسك.

اليوم الثامن

(أ) قم بأداء ما فاتك في اليوم السابق!

(ب) قم بتنفيذ البند التالي في جدول تحسينات مكان استذكارك.

(ج) مارس أحد أساليب التخيل ثم أحد تمارين التنفس لمدة ١٠ دقائق لكل منهما.

(د) قم ببعض التمرين على تحديد الأهداف. اصنع لنفسك ورشة عمل مصغرة بانتهائك من التمرين رقم ٥.

التمرين رقم ٥
وضع الأهداف

الجزء ١

١. ابدأ بورقتي عمل. اكتب كلمة "الحياة" عند بداية إحداهما وكلمة "التعلم" عند بداية الأخرى.

٢. قسم كل ورقة إلى أربعة أعمدة. اكتب عنواناً لكل عمود كما يلي: "٤-٦ أشهر"، "سنة"، "٥ سنوات"، "١٠ سنوات".

٣. والآن أغلق عينيك واستخدم بعض أساليب التخيل التي تمرنت عليها. تخيل ما سيكون عليه شكل حياتك في كل من تلك التوقيتات الزمنية إذا لم تقم بعمل أي تغييرات مهمة في حياتك بشكل عام وعادات تعلمك/استذكارك بشكل خاص. ماذا سيكون شكل حياتك بعد انقضاء ستة أشهر (الفترة المعتادة للفصل الدراسي)؟ وماذا بعد عام؟ وماذا بعد خمسة أعوام من الآن؟ دع خيالك يخبرك بهذا.

٤. خذ ١٥ دقيقة في هذا الأمر ثم قم بتدوين ما تخيلته. اكتب بسرعة وبابتهاج.

٥. هل أعجبك ما ترى؟ هل ستكون راضياً عن تلك الحياة؟ هل يمكنك رؤية كل إمكانياتك محققة في تلك الرؤية الخيالية؟

٦. إذا لم تسعد بنتائج البقاء على نفس الحالة، فواصل القراءة للجزء ٢. إذا سعدت بالنتائج، فاذهب للجزء ٣.

الجزء ٢

١. ابدأ بورقتي عمل جديدتين. اكتب كلمة "الحياة" عند بداية إحداهما وكلمة "التعلم" عند بداية الأخرى.
٢. قسم كل ورقة إلى نفس الأعمدة الأربعة كما في الورقة السابقة. اكتب عنواناً لكل عمود كما يلي: "٤-٦ أشهر"، "سنة"، "٥ سنوات"، "١٠ سنوات".
٣. والآن أغلق عينيك وتخيل ما سيكون عليه شكل حياتك في كل من تلك التوقيتات الزمنية إذا قمت بعمل أي تغييرات مهمة في حياتك بشكل عام وعادات تعلمك/استذكارك بشكل خاص. دع خيالك يذهب بك بعيداً. لا تجرِ تعديلات على نفسك. ماذا تحب أن يكون عليه شكل حياتك؟ أي نوع من المتعلمين تريد أن تصبح؟ أي نوع من الإنجازات يمكن أن تحقق إذا أمكنك الاستذكار بأقصى قدرة تتمتع بها؟
٤. خذ ١٥ دقيقة في هذا الأمر ثم قم بتدوين ما تخيلته. اكتب بسرعة وبابتهاج.
٥. هل أعجبك ما ترى؟ هل يبدو مختلفاً عما أنتجته من أفكار في الجزء الأول؟ ستكون راضياً عن تلك الحياة؟ هل يمكنك رؤية كل إمكانياتك محققة في تلك الرؤية الخيالية؟ كيف يمكنك تحويل تلك الحياة وتحويل نفسك إلى متعلم محفز؟ اتخذ موقفاً حيال هذا! ابدأ الآن!

والآن واصل القراءة للجزء ٣.

الجزء ٣

١. قم بتدوين ٤-٦ أفعال يمكنك القيام بها اليوم لتضع نفسك على الطريق الصحيح لتحقيق أهدافك لفترة ستة أشهر أو للعام القادم. ليس من الضروري أن تكون أهدافاً ضخمة، فقط قم بالتحرك للقيام بعمل ما. حيث يجب عليك التمرن للقيام بالفعل الذي يرتبط على نحو مباشر بشيء ما تريده حقاً في الحياة. قم بعملين أو ثلاثة أعمال من تلك المرتبطة بالحياة بشكل عام، وعملين أو ثلاثة من الأعمال المصممة على وجه الخصوص لتحسين قدرتك على التعلم.
٢. التزم بالقيام بهذا الأمر كل يوم.

اليوم التاسع

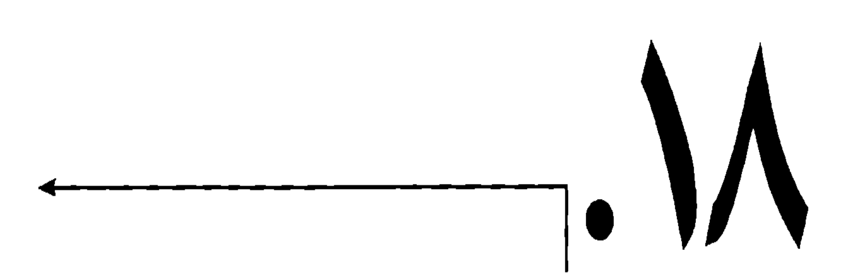
(أ) قم بأداء ما فاتك في اليوم السابق!
(ب) قم بتنفيذ البند التالي في جدول تحسينات مكان استذكارك.
(ج) مارس أحد أساليب التخيل ثم أحد تمارين التنفس لمدة ١٠ دقائق لكل منهما. يجب أن تكون قد أصبحت أكثر راحة بكثير عند القيام بهذه الأشياء الآن. والوقت الذي ستبدأ فيه الدورة الثانية لبرنامج الأيام العشرة، يجب أن تشعر أن هذا الإجراء جزء طبيعي عند بدء أي جلسة استذكار.
(د) قم بتدوين واحد أو أكثر من الأعمال التي ستقوم بها اليوم والتي ستحافظ على استمرارك على المسار المؤدي لتحقيق أهدافك. وقم بتنفيذها!

اليوم العاشر

(أ) قم بأداء ما فاتك في اليوم السابق!
(ب) قم بتنفيذ البند التالي في جدول تحسينات مكان استذكارك.
(ج) مارس أحد أساليب التخيل ثم أحد تمارين التنفس لمدة ١٠ دقائق لكل منهما.
(د) اختر فصلاً آخر من الكتاب الدراسي. وابدأ في تطبيق كافة خطوات عملية الاستذكار بالقراءة، ابتداء من التصفح إلى القراءة المفصلة ووصولاً إلى المراجعة والتكرار.
(ه) قم بتدوين واحد أو أكثر من الأعمال التي ستقوم بها اليوم والتي ستحافظ على استمرارك على المسار المؤدي لتحقيق أهدافك. وقم بتنفيذها!
(و) عاهد نفسك على أنه خلال برنامج الأيام العشرة التالي لن يكون متبقياً لديك أكثر من يومين للقيام باللحاق بأي شيء فاتك القيام به.

الخبرة هي الاسم
الذي يطلقه الجميع
على أخطائهم.

أوسكار وايلد



دليل استذكار "الطوارئ" المكثف في ٥ أيام

أ. ما مدى سوء الموقف؟

بفرض أنك قمت بإهمال حضور معظم الفصول المدرسية منذ منتصف الفصل الدراسي. وأصبح من الصعب للغاية الاستيقاظ لحضور محاضرة الثامنة والنصف صباحاً، والتي كانت مضجرة على أية حال. والكتاب المدرسي لم يكن أحسن حالاً. فلم تقرأ كلمة منه منذ ستة أسابيع. ويبدو أنه مازال هناك متسع من الوقت لتعلم المادة العلمية. لن يكون الأمر بالصعوبة التي يبدو عليها. وبعد كل شيء، لقد قمت من قبل بالتهرب من واجباتك ومازلت تنجح في النهاية. إذاً، ستنظر صباح يوم ما في التقويم المعلق أمامك وتصدمك حقيقة أن كل تلك الأسابيع قد مرت من بين أصابعك دون أن تدري. وكل ما تبقى هو ٥ أيام على موعد الاختبار النهائي. في حين أن الأمر قد يستغرق ٥ أسابيع لتعويض الوقت الضائع. لقد تخلفت كثيراً ولم يعد في إمكانك اللحاق بالركب.

ما الذي تنوي القيام به؟ لقد حان الوقت لتتخذ قرارك. هل ستستسلم للذعر؟ هل ستمضي الوقت في الإحباط وتضييع الفرصة؟ هل ستستسلم وتنصرف عن المقرر الدراسي.

لن يمكنك أبداً تعويض الوقت الذي أهدرته. لقد خرج الأمر عن نطاق سيطرتك. ولكن يمكنك السيطرة على استجابتك للموقف وكيفية استخدامك للوقت القليل المتاح. لقد حان الوقت للقيام بعمل ما.

قم بتقييم الموقف وكن صادقاً مع نفسك لأبعد حد ممكن. هل قضاء الأيام الخمسة التالية في محاولة إنقاذ ما يمكن إنقاذه من المقرر الدراسي سيكون حلاً وسطاً لأي

اختبارات أخرى؟ هل المقررات الباقية حالتها أفضل من هذا المقرر؟ إذا كانت الأيام الخمسة متاحة لك حقاً للتركيز على مشكلة المقرر، فسيكون من الحماقة ألا تستغل التحدي وتصل للمرحلة النهائية. مع اللجوء لمنهج هادئ، ومنتظم، ما تزال الفرصة متاحة لك للخروج بشيء إيجابي من الموقف. ربما كانت درجة الامتياز غير محتملة التحقيق، وربما كان أفضل ما يمكن أن تحلم به هو مجرد النجاح بدرجة مقبول. ولكن لا تهمل جميع النقاط المتاحة من الاختبار النهائي. فمن المحتمل أن تخفق في هذا الاختبار، ولكن أيضاً قد يمكنك الحصول على درجات كافية وإبهار المعلم بالقليل من الإجابات الجيدة للحصول على درجة النجاح للمقرر الدراسي ككل. الأمر غير معلوم.

يمكنك استغلال الموقف كتجربة تعلم. فإذا لم تؤمن بدرجة كافية بإمكانياتك الكامنة ومقدرة القواعد الواردة في هذا الكتاب على مساعدتك في إبراز تلك القدرات الكامنة أثناء الفصل الدراسي، فحاول تجربتها الآن. فلمدة ٥ أيام، قم باستخدام قواعد الاستذكار الذكي. وفي هذا الشأن، والوقت المضغوط، مازالت هناك الفرصة لتفاجئ نفسك بقدرتك على التعلم والإجابة في الاختبار. إذا اجتزت الاختبار بنجاح – فنعم الأمر. وإذا لم تجتازه، فستكون على الأقل قمت ببداية مسبقة للبند التالي (انظر اليوم السادس في الأسفل).

ب. القواعد الأساسية للضغط والتكثيف الفعال

لديك حرية الاختيار. إما أن تضيع الأيام الخمسة المتاحة لك، وإما أن تستغلها بكفاءة. وإذا اخترت الحل الأخير، يوجد العديد من القواعد يجب عليك اتباعها.

١. جهز نفسك ذهنياً

لن تستطيع ضغط المعلومات وتكثيفها في ذهنك بفعالية إذا شعرت بالفزع. كذلك لن تستطيع ضغط المعلومات وتكثيفها في ذهنك بفعالية إذا استسلمت لليأس وعدم وجود أمل.

فكر بإيجابية. تكلم بإيجابية. استخدم أساليب التخيل والتنفس لتشعر بشعور إيجابي (انظر الفصل ٤). هذا لا يعني أنه يجب أن يكون لديك أمل في حدوث المستحيل. كن واقعياً بخصوص النواتج المحتملة، وتقبل حدوث العواقب المتعذر اجتنابها بسبب إهدارك الكثير من وقت الاستذكار، ولكن لا تتخل عن كل أمل في الخروج بشيء إيجابي من هذا الموقف.

حاول تعويض شيء مما فاتك. وتأكد من قضائك للأيام الخمسة التالية للخروج بأفضل فرصة محتملة لتعلم أوجه جديدة للمقرر الدراسي تكون كافية للإجابة عن أسئلة الاختبار.

كن هادئاً. كن منظماً. تخيل نتائج إيجابية. هذا ليس تضليلاً ذاتياً، ولكنه بالأحرى مجرد محاولة لجعل عقلك قادراً على تقبل ما ستقوم به في الأيام القليلة المقبلة وتزيد من احتمال تذكر قدر من المعلومات كافٍ للإجابة على نحو جيد.

٢. قم بوضع خطة تركز على ما هو ممكن تحقيقه

لا يمكنك القيام باستذكار كل ما هو مقرر عليك. لذا فهدفك يجب أن يكون تحديد ما هو أساسي. لا تتوقع أنك ستتعلم كل شيء تجاهلته. تخير مجموعة من المقررات الفرعية في منهجك الدراسي وتعهد بتعلم هذا الجزء الأصغر من المادة العلمية بأفضل ما يمكنك خلال الأيام الخمسة المتاحة لك.

سيكون من الصعب القيام بهذا الأمر. فحافزك الفطري سيكون القيام ببعض المحاولات للإلمام بكل شيء كان يجب الإلمام به في الأسابيع السابقة. ستحتاج لأن تتحلى بالصلابة لكي تتمكن من اقتناص أي فرصة نجاح. تخل عن بعض من المادة العلمية لكي تفسح لنفسك المجال لإنقاذ بعضها.

إذا لم تكن تنظر للأمور نظرة واسعة، فسيكون من الصعب عليك النبوغ في وضع استراتيجية.

مياموتو موساشي

استخدم قواعد الاستعداد الجيد للاختبار الموجزة في الفصل ١٣، وقم بوضع جدول لفترة ٥ أيام لإنجاز أقصى ما يمكنك إنجازه بما هو متبقٍ لديك من وقت. خذ كلاً من الخطوات التمهيدية القياسية واضغطها لتنفذها في الوقت المتاح أمامك. لا تهمل القيام بأي خطوة منها.

٣. اتبع الخطة

التزم بتنفيذ خطتك. قاوم أي إغراء للانحراف عنها أو تكييفها. فببساطة ليس لديك الوقت الكافي للاختبار نفسك مرة ثانية. قم بالتعهد، الآن، بأنك ستلتزم بتنفيذ قراراتك الأولى الخاصة بالجدول والأولويات.

٤. فعالية، فعالية، فعالية

إن المفتاح لأي نجاح محتمل في ضغطك وتكثيفك للمعلومات، سيكون بقدر درجة فعاليتك في أول تصفح لك للمادة العلمية التي لم ترها من قبل. كما يجب أن تكون فعالاً أثناء المراجعة والتكرار. المخرجات، المخرجات، المخرجات؛ يجب أن تكون هذه هي ترنيمتك التي تكررها دائماً. تأكد من قدرتك على استدعاء كل ما تدخله لذاكرتك.

ج. خطة الأيام الخمسة البسيطة

إن الفكرة الجوهرية المفهومة ضمنياً في مسألة الضغط والتكثيف الفعال هي استخدام كافة قواعد الاستعداد المعتاد للاختبار مع وجود اختلافين فقط.

الاختلاف الأول واضح: يجب عليك ضغط جميع الخطوات في إطار زمني أقل بكثير. والاختلاف الثاني هو أنه من المحتمل أن تخصص بعض الوقت لتعلم بعض المواد العلمية للمرة الأولى.

اليوم الأول

(أ) ٥٠٪ من وقتك

اقرأ الفقرة أ. ٢ في الفصل ١٣ المتعلق بخطوات الإعداد الجيد للاختبار في نهاية المطاف. قم بتنفيذ كافة الأنشطة التمهيدية (من الخطوة ١ إلى الخطوة ٤).

قم بتجميع كل المادة العلمية.

قم بوضع جدول.

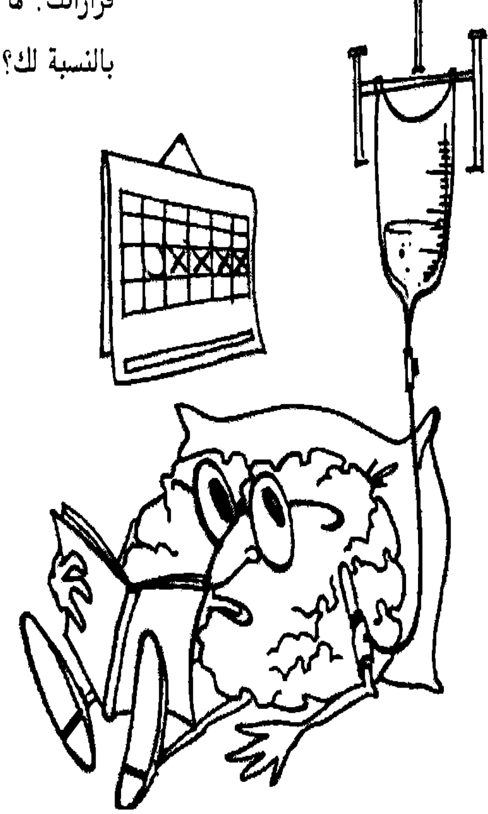
قم بمراجعة المادة العلمية كلها لمدة ساعتين (وهي فترة أطول من الفترة الابتدائية المعتادة، ولكنك ستضطر لقضاء وقت إضافي للعمل على المعلومات التي تلم بها من قبل).

ضع قائمة بالأشياء التي ستقوم بالتركيز عليها.

ستشعر بالكثير من الشد العصبي للوصول لمرحلة الاستذكار "الحقيقي" بدلاً من هذه الخطوات التمهيدية، ولكن لا تتخط تلك الخطوات. فهذه هي المرحلة التي ستساعدك في تحديد القدر المحدد من المادة العلمية التي سينصب عليها تركيزك. إذا لم تقم بتركيز طاقتك وقمت بمجرد تصفح سطحي لكل المادة العلمية، فإن بذلك تعد نفسك للإخفاق.

يجب عليك اتخاذ قرارات فيما يتعلق بما ستتضمنه في قائمتك. تذكر، كل ما لديك هو ٥ أيام من العمل. استخدم أكبر قدر ممكن من الاستدلالات لمساعدتك في اتخاذ قراراتك: ما الذي اعتقد المعلم أنه جزء مهم؟ هل توجد بعض المواضيع شديدة الصعوبة بالنسبة لك؟ ما المواد التي تعتبر أساسية بالنسبة للمقرر الدراسي على نحو مؤكد؟

قم بتحديد الأولويات لكل من مراجعة المادة العلمية والتعلم الأول للمواضيع الجديدة. وقم بتدوينها.



(ب) ٢٥٪ من وقتك

تعلم على الأقل موضوعاً واحداً من المواضيع التي تستذكرها للمرة الأولى. بغض النظر عن كمية الوقت المتاحة لك، لا تقم باستذكار أكثر من موضوعين جديدين في اليوم الواحد. وابدأ بالمواد الأكثر أهمية.

(ج) ٢٥٪ من وقتك

قم بمراجعة مكثفة لأهم المواضيع التي تعلمتها من قبل بالفعل لدرجة ما.

اليوم الثاني

(أ) ٢٥٪ من وقتك

تعلم على الأقل واحداً من المواضيع التي تبدأ في استذكارها لأول مرة. بغض النظر عن كمية الوقت المتاحة لك، لا تقم باستذكار أكثر من موضوعين جديدين في اليوم الواحد. وابدأ بالمواد الأكثر أهمية.

(ب) ٢٥٪ من وقتك

قم بمراجعة مكثفة لأهم المواضيع التي تعلمتها من قبل بالفعل لدرجة ما. ابدأ مراجعة المواد العلمية الجديدة التي تعلمتها في اليوم الأول.

(ج) ٥٠٪ من وقتك

قم بالتدريب على بعض المخرجات. فسيكون هذا أهم جزء من عملية الضغط والتكثيف التي تقوم بها. قم بإلقاء خطب؛ علِّم ما قمت باستذكاره لصديق متفهم؛ أجب أسئلة التمارين بعد كل درس في الكتاب المدرسي؛ قم بابتكار أدوات تساعد في تقوية ذاكرتك؛ قم برسم خرائط ذهنية؛ اكتب، واكتب، واكتب، واكتب.

اليوم الثالث

(أ) ١٥٪ من وقتك

تعلم على الأقل واحداً من المواضيع التي تبدأ في استذكارها لأول مرة. بغض النظر عن كمية الوقت المتاحة لك، لا تقم باستذكار أكثر من موضوعين جديدين في اليوم الواحد. وابدأ بالمواد الأكثر أهمية.

(ب) ٣٥٪ من وقتك

قم بمراجعة مكثفة لأهم المواضيع التي تعلمتها من قبل بالفعل لدرجة ما. ابدأ بمراجعة المواد العلمية الجديدة التي تعلمتها في اليوم الثاني.

(ج) ٥٠٪ من وقتك

تمرن على بعض تمرينات المخرجات. فسيكون هذا أهم جزء من عملية الاستذكار المكثف التي تقوم بها. قم بإلقاء خطب؛ علِّم ما قمت باستذكاره لصديق متفهم؛ أجب أسئلة التمارين بعد كل درس في الكتاب المدرسي؛ قم بابتكار أدوات تساعد في تقوية ذاكرتك؛ قم برسم خرائط ذهنية؛ اكتب، واكتب، واكتب، واكتب.

هذا الأمر يتطلب الكثير من الجهد والطاقة، ولكن واصل المحاولة. واحصل على قدر كبير من النوم.

اليوم الرابع: اليوم السابق على الاختبار

(أ) ١٠٪ من وقتك

تعلم على الأقل واحداً من المواضيع التي لم تقم بتغطيتها من قبل. إذا لم يكن لديك أي مواضيع جديدة لتغطيتها، فأضف هذا الوقت للقيام باسترجاع المواد العلمية الجديدة التي تعلمتها في الأيام السابقة.

(ب) ١٠٪ من وقتك

قم بمراجعة مكثفة لأهم المواضيع التي تعلمتها من قبل بالفعل لدرجة ما. ابدأ مراجعة المواد العلمية الجديدة التي تعلمتها في اليوم الثالث.

(ج) ٧٥٪ من وقتك

قم بالتدريب على بعض المخرجات. فسيكون هذا أهم جزء من عملية الاستذكار المكثف التي تقوم بها. قم بإلقاء خطب؛ لَم ما قمت باستذكاره لصديق متفهم؛ أجب أسئلة التمارين بعد كل درس في الكتاب المدرسي؛ قم بابتكار أدوات تساعد في تقوية ذاكرتك؛ قم برسم خرائط ذهنية؛ اكتب، واكتب، واكتب، واكتب.

احتفظ بطاقتك عالية! قم بفترات راحة قصيرة متكررة ولا تنسَ أن تحصل على قسط من الراحة

(د) ٥٪ من وقتك

اقرأ الفقرة في الفصل ١٣ المتعلقة بالتعامل مع استراتيجيات اجتياز الاختبارات. توقع ما سوف يطرأ، وقم بتوظيف استراتيجية لتجربة الاختبار القادم.

اليوم الخامس: يوم الاختبار

لا تبدأ في استذكار أي مواد جديدة إطلاقاً. لا تحاول تعلم أي شيء جديد. فعلى الأرجح ستغريك المحاولة لتغطية موضوع واحد جديد فقط في الساعات السابقة للاختبار، ولكن هذا يعرض كل ما قمت به من عمل في تلك النقطة لشبهة الإخفاق إذا استسلمت لهذا الإغراء.

قم بالمراجعة. قم بالتكرار. اقض كل وقتك في المرور على ما تعلمته واستذكرته بالفعل، وفي مراجعة الاستراتيجة التي ستساعدك على اجتياز اختبارك، وفي تخيل وتصور صور إيجابية.

اليوم السادس: اليوم التالي للاختبار

لا تضع نفسك في هذا الموقف مرة أخرى إطلاقاً. ابدأ في تطبيق برنامج الأيام العشرة المذكور في الفصل ١٧ للبدء في سلوك المسار الصحيح لأساليب التعلم والاستذكار السليم. قم برفع المقاييس التي تتوقعها من نفسك. فأنت تتمتع بتلك القدرة المدهشة على التعلم والاستذكار والتي يمكن أن تقودك لتحقيق إنجازات دراسية مذهلة. فلماذا تهدر تلك الفرصة؟

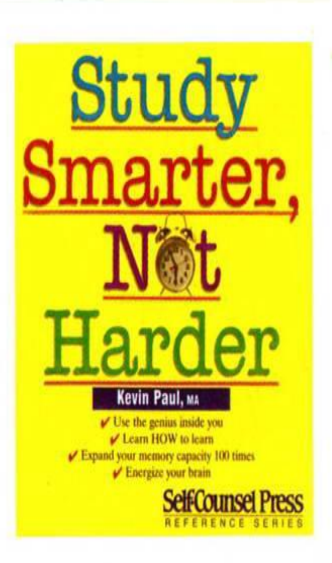
تحد نفسك للوصل إلى الإمكانات الكامنة بداخلك دون استخدام والموجودة داخل كل منا. حاول تطبيق دورتين أو ثلاثة من برنامج الأيام العشرة وجرب التحسينات. ماذا لديك لتخسره؟ يمكنك دائماً العودة للعادات القديمة في أي وقت لاحق. إذا استمتعت بشعور الذعر والإخفاق الناتج عن الاستذكار المكثف في اللحظة الأخيرة، فستظل موجودة في انتظارك إذا لم يعجبك شعور النجاح. ولكن الأكثر احتمالاً أن بهجة النجاح ستحل محل إدمانك لوجودك عند المستوى المتوسط ومجرد اجتياز الاختبار بنجاح دون درجات عالية.

هذا المستوى من إنجازات التعلم موجود ومتاح لك إذا كنت تريده حقاً. حاول الوصول إليه وخذه.



أرسل أسئلتك وتعليقاتك واقتراحاتك حول هذا الكتاب إلى المؤلف على العنوان التالي:

Kevin Paul
kp@kevinpaul.com



هيا لتصبح المتعلم المتفوق الواثق بنفسه الذي طالما أردت أن تكونه

سواء في العمل أم في المدرسة، تزداد متطلبات التفوق أكثر فأكثر كلما زادت شدة المنافسة. حيث إننا على الدوام في تحد بسبب ضرورة اكتساب مهارات وأفكار جديدة في الوقت الذي تصبح فيه تلك الأفكار والمهارات التي تعلمناها من طراز قديم.

لذا، فبواسطة إتقان المبادىء السبعة الأساسية لمهارات الاستذكار الكامل المعروضة في هذا الكتاب، يمكنك أن تنفذ إلى قدراتك الكامنة بداخلك للوصول إلى أقصى أداء يمكنك تحقيقه ولتتمتع بقدرة أكثر على التعلم. هذا الدليل العملي مثالي للجميع؛ سواء كنت طالباً تهدف للالتحاق بمركز الدراسات التكميلية بعد الحصول على الشهادة العليا أو ببرنامج دراسات ما بعد التخرج، أو كنت تهدف لاجتياز اختبارك التالي، أو كنت شخصاً يعمل بالفعل وتسعى لتحقيق أهداف مختلفة أو أعلى لمستقبلك المهني بواسطة تحديث ورفع مستوى مهاراتك أو تعلم مهارات جديدة . إن تطبيق التمرينات العملية والاقتباسات التحفيزية تجعل تأثير العمل المنزلي فعالاً وتأثيره النافع فورياً.

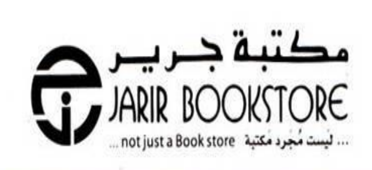
سيزودك هذا الكتاب بمفاتيح المعلومات التي تحتاجها لتدرس بنجاح في كل المواقف، ولتعرف إجابة أسئلة مثل:

- ما أساليب التعلم الثلاثة، وأي منها مناسب لي؟
- أي أنواع "الذكاء" المختلفة أمتلك؟
- إلى أي مدى تصل أهمية الإعداد للدراسة والاستذكار؟
- كيف يمكنني تحسين ذاكرتي وقدراتي على التركيز؟
- لماذا من المهم أن أضع وأحدد أهدافاً مسبقة لاستذكاري؟
- أي من أدوات ووسائل الدراسة يمكنني استخدامها لتحسين أسلوب استذكاري؟
- أنا أقرأ موادي التعليمية، ومع ذلك أنساها في اليوم التالي. ما الخطأ الذي أرتكبه؟
- كيف يمكنني أن أستذكر استعداداً للامتحان؟

نبذة عن المؤلف

كيفين بول مدير تنفيذي لخدمة تسجيل أسماء الطلاب بجامعة كالجاري، وهو المدير السابق لإدارة القبول بجامعة فيكتوريا، وقد عمل لعدة سنوات كمعلم لمهارات التعلم. وقد تحدث لآلاف الطلاب حول المهارات المطلوبة ليصبح الإنسان متعلماً ناجحاً.

كما أنه مؤلف Chairing A Meeting With Confidence، و Complete Guide To Canadian Universities







www.self-counsel.com